
المهارات الأساسية لكرة القدم

# المهارات الأساسية لكرة القدم

تأليف:
محمد عبدالله الهزاع
د. مختار أحمد اينوبلي

الغلاف بريشة: مصطفى محمود غالي
الرسومات: فريد ابو اليزيد البري

## الاهـــداء

* إلى كل المخلصين في هده الأمة العربية .

* إلى كل الذين لا يبخلون بقطرات من عرقهم لخدمة هذه الأمة .

* إلى كل الذين يقفون بالمرصاد أمام كل من تخول له نفسه الحط من هذه الأمة .

* إلى كل من يسهر الليل ويواصل النهار ليقدم شيئا لهذه الأمة .

* إلى كل مخلص يبذل الغالي والنفيس للذود عن كرامة هذه الأمة في كل مجال .

* إلى كل رياضي مخلص وضع مصلحة الوطن فوق مصالحه الشخصية .

* إلى كل هؤلاء نقدم هذا المجهود المتواضع راجين خدمة الأمة والوطن والرياضة وليكون نبراسا حقيقيا يهتدي به كل من أراد الاخلاص في عمله ليؤدي خدمة علمية عملية لوطنه .

والله ولي التوفيق ،،،

المؤلفان

# المقدمة والتمهيد

إن تطور كرة القدم عالميا وما وصلت إليه من مستوى رفيع لهو نتيجة حتمية لتطور جميع مناحي الحياة ولما كان العلم عاملاً أساسيا في أي تقدم ورقي فقد دخل إلى عالم الرياضة بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة.

فلم تعد الرياضة تعتمد فقط على الخبرة السابقة التي تم تحصيلها عن طريق الملاعب وتقليد الرياضيين العالميين فحسب بل أصبحت الرياضة علما من العلوم التي لها مكانتها بين العلوم الأخرى، فهي تعتمد على علوم عدة منها على سبيل المثال لا الحصر:

التشريح ووظائف الأعضاء ـ علم النفس ـ علم الحركة ـ والاختبارات والمقاييس ـ والنظم الإدارية ـ وعلم الاجتماع ـ وأصول التربية ـ وعلم التدريب الرياضي.

ولابد لمن أراد ارتياد فنون هذه اللعبة الجماعية الجماهيرية من أن يكون ملما وعارفا لكل هذه العلوم بالاضافة إلى ما يكتسبه من مهارات مختلفة من الملاعب، وتقليد الرياضيين العالميين.

وسؤال يطرح نفسه: «هل العلم وحده كاف لإظهار لاعبين متكاملين؟ أم أن هناك عناصر أخرى يجب أن يعتمد عليها «المدرب» ليتمكن من الوصول إلى الهدف المنشود من التدريب».

إننا لا نستطيع أن نقلل من أهمية الخبرة العملية التي لها دورها الفعال في نجاح عملية التدريب... فالخبرة والعلم عنصران مهمان جدا في عملية تطوير الرياضة ككل والارتقاء بمستوى هذه اللعبة وبأسلوب متطور حديث.

وبنظرة مقارنة سريعة إلى مستوى كرة القدم في الدول المتقدمة، والدول النامية نلاحظ وبكل وضوح فرقا شاسعا بين المستويين بينما تشارك دول العالم المتقدمة في بطولات كأس العالم لنيلها وبكل جدارة واقتدار نرى أن الدول النامية تشارك فقط في الوصول إلى نهائيات كأس العالم دون أمل واضح صريح في نيل الكأس. وهنا يقف السائل أمام نفسه حائرا متسائلا. . . : «لماذا لا نلعب من أجل الحصول على كأس العالم فعلا وبثقة بالنفس أو لماذا لا نلعب لنصل على الأقل لمراكز متقدمة أمام فرق العالم المتقدمة؟» وإن عدم حصولنا على هذه المراكز المتقدمة، راجع إلى عدة عوامل كما يتراءى لنا من خلال متابعاتنا المستمرة لأولئك الذين يصولون ويجولون في ملاعب الكرة في العالم أجمع وهي:

١ ــ قلة وجود الكوادر القيادية المتعلمة على مستوى عال في هذه اللعبة.

٢ ــ قلة وجود الإمكانات المادية من ملاعب وأدوات تدريب وأجهزة علمية حديثة لتطوير اللعبة والأخذ بيدها نحو التقدم والرقي.

٣ ــ الإعتماد على مدربين ليسوا ذوي كفاءة علمية بنفس المستوى بل يعتمدون دائما أو في معظم الأحيان على خبرات سابقة كلاعبين تدربوا على أيد تنقصها الخبرة العلمية ومساويا لها الخبرة العملية.

٤ ــ ضعف التخطيط السليم لهذه اللعبة ومعرفة أكيدة لمستقبلها والأهداف الواضحة لما يجب أن تصل إليه.

٥ ــ قلة الاهتمام بالقاعدة الأساسية ونقصد «الناشئين والأشبال» الذين تتكون الفرق منهم.

٦ ــ عدم اعتماد المدرب على أسس علمية حديثة تمكنه من تسخير العلوم المختلفة والتقنية الحديثة في خدمة هذه اللعبة وتطويرها.

٧ ــ قلة وجود الوعي الرياضي سواء من قبل الجمهور أو اللاعبين أو أولياء أمورهم.

ومن هذا المنطلق وإسهاما منا في خدمة علمية وعملية لهذه اللعبة الجماهيرية المحببة إلى قلوب الملايين والتي لها الأثر الفعال في تعريف الدولة إعلاميا للعالم أجمع فكرنا وبكل إخلاص باصدار هذا العمل المتواضع كبادرة ومساهمة منا بتزويد المكتبة الرياضية بمعلومات وافية وعلى أسس علمية تطبيقية تساعد كل من أراد الاستزادة من مدرب أو اداري، أو لاعب، أو مدرس على فهم عملية التدريب على أسس علمية عملية وطرق التدريب على هذه المهارات الأساسية التي دون إتقانها على الوجه المطلوب وبطريقة صحيحة لا ولن نستطيع أن نخلق جيلاً من اللاعبين ذوي الكفاءة العالية يعتمد عليهم في المستقبل للوصول إلى أعلى المستويات العالمية في كرة القدم.

ولقد حرصنا على أن يكون اصدارنا المتواضع هذا سهلاً في تناوله وشرحه وفي متناول الجميع، كما حرصنا أن نزوده بكم كبير من الشرح للتمرينات الكافية والسهلة يستطيع المدرب الاعتماد عليها والاستعانة بها لمن يريد تدريبهم من الناشئين خاصة. وأن تكون هذه التمرينات في مستوى اللاعب الناشيء وهي تمرينات للمهارات البحتة. ثم حاولنا أن نتدرج إلى إدخال هذه المهارات وربطها مع بعض التحركات التكتيكية السهلة،

وختمنا إصدارنا هذا ببعض من الصور لفرق عربية عا... حتى يعرف الناشيء أن من يعمل في خدمة وطنه بجد واخلاص يخلد ويذكر اسمه في كل مجال وعلى كل صحيفة تصدر عن الرياضة.

وأخيرا نرجو أن نكون قد وفقنا بعون من الله على تقديم هذا العمل المتواضع بصورة على الأقل أرضينا ضمائرنا واخلاصنا فيه.

المؤلفان

# التدريب الرياضي

مما لا شك فيه أن مجال التدريب الرياضي هو أحد المجالات التي تتقدم وفقا لما حوله من المجالات ورديف للتقدم الحضاري العلمي والتكنولوجي الحديث في جميع مناحي الحياة. فبالأمس القريب كان التدريب عبارة عن تمرينات بسيطة للمتدرب أو اللاعب دون اللجوء إلى الأسس العلمية المدروسة، ودون خطة يسير على نهجها التدريب الرياضي، وكذلك لم يكن هناك مقاييس أو معايير خاصة لقياس هذا التقدم أو عكسه.

ومع التقدم الحضاري الذي نشاهده في كل مجالات الحياة أصبح التدريب يواكب هذا التقدم علميا وأصبح له أصول وفروع مختلفة متعددة تتصل اتصالا وثيقا بالعلوم الأخرى، وحيث أن التدريب عملية تربوية إنسانية يتعامل بها الفرد مع جماعات تعمل إلى الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود وهو سعادة الإنسان والمحافظة على صحته ولياقته ويعتبر هذا هو الهدف العام للتدريب الرياضي بشكل عام، وأما هدف التدريب الخاص فهو التأثير المباشر والمتواصل على الجسم الرياضي لتحسين ما له من مؤهلات بدنية بدائية وذلك عن طريق التمرينات الرياضية اليومية التي تحدث تغيرات وظيفية بدنية هيكلية مرتبطة الواحدة بالأخرى.

وأما الهدف الخاص جدا هو السعي إلى الارتقاء والوصول إلى نتائج رياضية عالية عن طريق تحمل المسئولية من جميع الأطراف المعنية (المدرب ـ اللاعب ـ الاداري ـ الجمهور) وكذلك هذا التدريب الرياضي الخاص يشمل تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية واستغلال الامكانات البدنية المتوفرة أو التي قد تكون غير ظاهرة من قبل، والعمل على تطويرها وتحسين مستواها.

أما عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن يهتم بها التدريب الرياضي فهي (السرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل والقوة وكل ما يشتق عنها كالتحمل العام والخاص وتحمل القوة والقوة السريعة والقوة الانفجارية وإلى آخره . . ) فالتدريب إذاً عملية تربوية مخططة ومدروسة وفقا للأسس العلمية، الهدف منها الارتقاء بالفرد إلى الوصول إلى مستوى عال ورفيع من الأداء الرياضي. وإذا أردنا تحقيق هذا الهدف علينا أن نتبع الأسس العلمية الصحيحة والسير على نهجها والتي نخلصها بالآتي:

* التحسين الدائم والمتواصل للارتقاء بالوظائف البدنية.
* الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب.
* الارتقاء بالمستوى الذهني التكتيكي ويتمثل في رفع مستوى تفكيره وتحركه في الملعب بالكرة أو دونها، وكيفية استغلال نواحي الضعف في الفريق الخصم.
* الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية (سرعة - قوة تحمل - مرونة - رشاقة. . . الخ . . ).
* تعويد اللاعب التمسك بالأخلاق الحميدة «التحكم في الأعصاب وتقبل الهزيمة بروح رياضية وبصدر رحب واحترامه لنفسه وزملائه ومنافسيه، وعدم الاستهتار بالخصم في كل الحالات».
* تعويد اللاعب على العادات الرياضية السليمة - كالنظافة الشخصية من عدم استعمال ملابس وأدوات الغير والاستحمام بعد التمرين مباشرة وأخيرا ارتداء الملابس الرياضية السليمة وبصورة صحيحة.
* تعليم الرياضي عادات غذائية صحية سليمة مثل عدم شرب المشروبات الغازية بكثرة - تنظيم مواعيد الأكل ونوعه - الابتعاد عن تناول المشروبات الكحولية - والامتناع تماما عن التدخين لما له من مضار على صحة الإنسان على وجه العموم واللاعب بشكل خاص وكذلك تأثيره السيء على لياقته الصحية.

* تعويده الشعور بالانتماء وتحمل المسؤولية تجاه نفسه وناديه ومجتمعه والمحافظة على سمعة هذه الجماعة التي ينتمي إليها.

* تنمية شعور اللاعب بأن له هدفاً يجب أن يسعى إلى تحقيقه عن طريق التدريب الرياضي المستمر «مثل الفوز بالبطولة» أو الفوز في المباراة والوصول إلى تمثيل بلده في المحافل الدولية، وإرضاء الجماهير الرياضية.

* تعريف اللاعب بقوانين وعلوم اللعبة حيث يحتاجها في تدريبه بالطرق النظرية عن طريق المحاضرات والندوات.

## أهم عناصر التدريب الرياضي:

إن جميع عناصر التدريب الرياضي متكاملة ومترابطة فإذا حدث نقص أو خلل في أحدها يؤدي بدوره إلى وجود خلل في التدريب الرياضي ككل مما يؤدي بدوره إلى نتائج غير متكاملة ولا يحقق الهدف المنشود من التدريب الرياضي الذي يشمل العناصر التالية:

* المهارات الأساسية وتطويرها.
* الخطط الفردية والجماعية.
* التحضير البدني «الاهتمام باللياقة البدنية».
* الاعداد النفسي «السايكولوجي».
* الاعداد النظري.

## عوامل نجاح التدريب:

لكل عمل مخلص عوامل تؤدي به إلى النجاح وهو الهدف المنشود لكل عامل مخلص - وعوامل نجاح التدريب تتوقف على الآتي:

* وجود خطة مرسومة يسير على نهجها التدريب.

* ترابط أجزاء هذه الخطة ووحداتها.
* التحضير والاعداد الجيد لهذا التدريب.
* وجود المدرب الواعي المنفذ لهذه الوحدات.
* وجود إدارة جيدة واعية للتخطيط ومتابعة المدرب والفريق وتعمل على راحتهم ومساعدتهم وتذلل الصعاب التي تواجههم.
* التدرج في التدريب.
* تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب.
* وجود الإمكانيات المادية والبشرية واستغلالها في عملية تطوير التدريب.

## تطوير التدريب:

* تناسب التدريب مع سن اللاعب.
* مراعاة تناسب حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة ومراعاة مستوى الذين يعطى لهم التدريب «درجة أولى ـ ناشئون ـ أشبال».
* مراعاة التنويع والتشويق أثناء التدريب.
* مراعاة ملائمة التدريب للجو المحيط إذ يجب عدم إطالة الشرح في الجو البارد ولكن الإكثار من الاحماء فيه.
* تواجد عدد من الأدوات كافية لعدد اللاعبين.
* مراعاة الفروق الفردية قدر المستطاع.
* مراعاة المرونة في التدريب بحيث يكون قابلا للزيادة والنقصان مع عدم الاخلال من قيمته.
* مشاركة جميع اللاعبين في التدريب مع مراعاة تحقيق التدريب لتطوير سماتهم الشخصية.
* المزيد من الاحتكاك بالفرق عن طريق إجراء المباريات الودية الداخلية والخارجية للاستزادة من خبرات الغير.

* انتشار الوعي الرياضي بين اللاعبين وأولياء الأمور مما يساعد على إقبالهم على التدريب عن وعي ودراية واقتناع.
* نشر الرياضة بين الجميع وذلك لجعل التدريب غاية ووسيلة في نفس الوقت.
* تواجد الجمهور الواعي الذي يقدر كل قطرة عرق تبذل لأجل إسعاده.

## المدرب الرياضي:

المدرب الرياضي قائد ومرب يعمل في ميدان حيوي متشعب ومتعدد الجوانب ولذلك كان من الضروري أن يكون مؤهلا تربويا وفنيا وعلميا وعمليا بالقدر الذي يجعله صالحا لتولي مهام القيادة التربوية الصالحة.

وحتى يستطيع هذا المدرب أن يقوم بمهمته على الوجه الأكمل ولا يتسبب في الضرر للهيئة أو الدولة والأفراد عن طريق التدريب الخاطىء وخاصة للفرق الرياضية الناشئة، حيث كان في السابق شخصا لعب مباريات عدة وزاول اللعبة فأصبح بذلك مدربا بحكم كونه لاعبا سابقا فحسب فيقوم بإعطاء تدريبات أو تمرينات بدنية أو مهارات رياضية وكذلك يعطيهم بعض المعلومات السطحية فقط وتنتهي علاقته بالمتدرب بانتهاء التدريب، وكأن العلاقة بين المدرب والمتدرب علاقة نقل معلومات ليس إلا. ولكن الحقيقة غير ذلك تماما لأن التدريب عملية مركبة وصعبة وتتركز صعوبتها في وجود الفروق الفردية بين الأفراد المتدربين والتي تحتاج إلى عناية خاصة فيختلف كل متدرب عن آخر في المهارات الفردية والذكاء في طريقة اللعب والاختلاف في المؤهلات البدنية وكذلك الظروف المرتبطة في كل لاعب تختلف عن الآخر وتؤثر فيه من الناحية الاجتماعية والنفسية والخلقية فيجب على المدرب مراعاة ذلك كما أن لسن المتدرب وخبرته في الملاعب أثر كبير في تحديد الوسيلة التي يتبعها المدرب في تدريب واعداد طريقته كذلك يجب عليه أن يراعي مراحل النمو المختلفة وما لها من تأثير على المتدرب في أخلاقه وسلوكه، وخاصة سن المراهقة. ومما سبق يمكننا تعريف «المدرب الرياضي» بأنه: (رجل تربوي

مؤهل، متعاون مع الأفراد للوصول بهم إلى تحقيق الهدف المنشود عن طريق استغلال القدرات والمهارات وتطويرها إلى أقصى حد ممكن ولذلك كله عوامل مختلفة للنجاح فيها):

* الشخصية.
* الإعداد
  أ ــ الإعداد العملي.
  ب ــ الإعداد العلمي.

**أولا : الشخصية:**

مما لا شك فيه أن شخصية المدرب تساهم إلى حد كبير في نجاحه فبعضهم يعتقد بأن الشخصية تعني السيطرة والعسكرية وأنه يجب أن يلقي الأوامر تباعا وما على المتدربين إلا التنفيذ دون مناقشة. وهذا مخالف للحقيقة، حيث أن الشخصية هي التي تميز شخص عن آخر من خلال تصرفاته وسلوكه، وأن يكون قدوة صالحة لمن يدربهم في سلوكه وأخلاقه ومعاملته لهم.

ويمكننا تعريف الشخصية بأنها صفة مميزة أو صفات مميزة لفرد من أفراد المجتمع لها ميزاتها وصفاتها الخاصة تتعامل مع مجموعة أفراد سواء في الأسرة أو خارجها تتأثر بها وتؤثر عليها بحكم أسلوب العيش والمستوى العلمي والثقافي والاجتماعي وتسعى إلى رفع مستواها العام، وتساهم في بناء مستقبلها ومستقبل كل من يحيط بها.

**أولا : الصفات التي يجب أن تتميز بها شخصية المدرب:**

كما أسلفنا سابقا بأن الشخصية صفة مميزة لفرد من أفراد المجتمع ولما كان المدرب فردا من أفراد هذا المجتمع وبالتالي ينطبق عليه ما ينطبق على أفراده فإن للمدرب صفات يتميز بها نذكر منها على سبيل الاختصار لا الحصر:

* مهذب وذا أخلاق سامية.
* قدوة في عمله ومعاملته مع الغير.
* لا يتناول ما يضر بالصحة بصورة علنية على الأقل مثل «التدخين».
* ذكي ولديه القدرة الكافية على التصرف في المواقف الحرجة.
* يصمم على تنفيذ قراره دون تراجع.
* صريح مع من يدربهم، ومع نفسه وإذا وعد حقق وعده قدر المستطاع.
* يكوّن مع لاعبيه ثقة متبادلة.
* قادر على أن يوجد نوعا من المحبة والألفة بين أعضاء الفريق ومتعاون معهم.

**ثانيا : الإعـداد:**

ونقصد به التأهيل للقيام بعملية التدريب حيث من الملاحظ ولدى بعض الأندية وخاصة في الدول النامية بأنهم يسندون تدريب فرق الناشئين لمدربين ذوي كفاءة غير عالية وهنا يكمن الخطأ حيث لا نستطيع أن نشيد بناء على أساس خاطىء أو ضعيف في حين أننا نرى الدول المتقدمة تقوم بإعداد الخطط والمناهج المدروسة لسن عشر سنوات مثلا لكي يستطيع المتدرب أن يطور مهاراته وأن يستوعب خطة اللعب ويكتسبها بسهولة في المستقبل ثم استغلال كل مراحل العمر التي يمكن أن نطور من خلالها نوعية بدنية بحكم أن هذه النواحي البدنية قابلة للتطور بدرجة أكبر خلال هذه المرحلة من السن من (٩) سنوات إلى (١٢) و (١٣) سنة وكذلك يمكن أن نستغلها في تطوير السرعة والمرونة والرشاقة بأكبر قسط من التدريب بجانب العناصر الأخرى ولكن بأهمية أقل. وكلمة الإعداد تعني كذلك وضع الخبرات التي يحصل عليها الفرد في حياته والإعداد ينقسم إلى قسمين:

**الإعداد العملي:**

الخبرة السابقة كلاعب.

الخبرة كمدرب.

## أولا : الإعداد العملي:

الإعداد كما ورد سابقا هو تأهيل شخصي رياضي لديه القدرة والاستعداد للعمل كمدرب بشرط أن تتوفر فيه الشروط اللازمة لا غنى عنها وهي أن تكون لديه خبرة ومعرفة جيدةفي مجال عمله أي أن يكون لاعبا سابقا مثلا. إضافة إلى خدمته كمدرب مارس عملية التدريب كمساعد لمدرب ونسمع كثيرا كلمة الخبرة تتردد بين الناس، فما مفهومها وما معناها الصحيح؟ طالما أن الإنسان يعيش على سطح هذه البسيطة فهو يكتسب خبرات متعددة ومختلفة باختلاف المجالات التي يعيش فيها وهناك خبرات موجهة جاءت عن طريق صحيح، ومن علم ودراية وممارسة وأخرى غير موجهة وهي تنطوي عادة على الخطأ بجانب الصواب، ولاشك أن الخبرة الموجهة خير وأفضل من الخبرة غير الموجهة من حيث فائدتها ونفعها فمثلا المدرب الذي درس التدريب وأصوله كعلم ودرس كل ما يتعلق به من مواد وعلوم أخرى لاشك أن خبرته ستكون أنفع وأصلح إذا مارس العمل من أي شخص آخر مارس التدريب دون علم ودون توجيه، معتمدا فقط على خبرته كلاعب سابق وهذا يعني أن المدرب إذا كان لاعبا سابقا، وقضى فترة غير قليلة في الملاعب ثم تزود بالعلم سيكون مدربا نافعا فاهما لعمله الذي يقوم به إذ يستطيع الانتاج بصورة أفضل وله القدرة على التطوير أكثر، أما إذا اعتمد على خبرته كلاعب سابق فحسب فإنه سيصل في يوم من الأيام إلى مرحلة يقف عندها حائرا لا يستطيع أن يقدم شيئا مفيدا ولا يتمكن من التقدم بالمجموعة التي يقوم بتدريبها.

وكذلك لا يجوز أن يثبت في موقع واحد لفترة طويلة حيث أن المدرب الذي يستمر في تدريب فرق الأشبال، ويقوم بنفس العمل لسنوات عدة قد يبعث ذلك في نفسه الملل ويبث الخمول فيها حيث لم يحاول التجديد والتغيير في تمارينه فعليه أن يسارع في تطوير نفسه، ومتابعة كل جديد في علم التدريب الرياضي.

## ثانياً : الإعداد العلمي :

نقصد به تلك العلوم التي يقوم الشخص الرياضي بدراستها خلال فترات زمنية مختلفة تؤهله العمل في مجال التدريب. ويجب أن تكون هذه الدراسات مكثفة وتتعلق بمجال عمله وألا يقتصر على حضور الدورات بجميع المستويات ولو كانت دورات تخصصية لا غنى عنها للمدرب أبداً وخاصة للذين يعملون في مجال تدريب الناشئين وأهم هذه العلوم التي يجب على المدرب أن يكون ملماً بها هي :

١ ــ علم التدريب الرياضي.
٢ ــ علم التشريح ووظائف الأعضاء (العلم الفسيولوجي).
٣ ــ علم النفس الرياضي.
٤ ــ علم الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.
٥ ــ علم تنظيم وادارة التربية الرياضية.
٦ ــ علم إصابة الملاعب.
٧ ــ علم أصول التربية وعلم الاجتماع.

إضافة إلى ذلك كله عليه أن يكون ملما بجميع قوانين اللعبة ونشاطها الحركي.

وهذه العلوم التي ذكرناها جميعها تعطي المدرب على المدى الطويل المعلومات الكافية ليكون مدربا ناجحا بمعنى الكلمة ويستطيع أن يقوم بعمله خير قيام.

عموما هذه المواد العلمية وسيلة لا غاية فهي وسيلة لنجاح المدرب ويجب على المدرب اضافة إلى ذلك كله أن يتمتع بمستوى مهاري حركي يسمح له بأداء «النموذج» قدر المستطاع وإلا ألزم بالاستعانة ببعض المتدربين وكذلك يجب عليه أن يستخدم وسائل تعليمية مختلفة مثل الأفلام والصور «الڤيديو» إلخ... ليتمكن من أداء مهامه على الوجه الأكمل من جميع النواحي النظرية والعملية.

# المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

إن لعبة كرة القدم تعتبر اللعبة الشعبية الأولى في أغلب أرجاء العالم، وذلك لما تتميز به من تعدد للمهارات وتخطيط، ولما تتضمنه من خلق وإبداع، وحركة جماعية متواصلة. ويمارس كثير من الناس هذه اللعبة الجماهيرية في كل أنحاء العالم ولكن هناك نجوما متميزون بموهبة نادرة لا تتواجد لدى غيرهم. وسؤالنا: ما الذي يجعل هؤلاء اللاعبين يصلون إلى هذا المستوى الرفيع في هذه اللعبة؟

لاشك أن الموهبة هي الأساس ونقطة البداية لنجاح أي لاعب إضافة إلى الجهود المتواصلة التي يبذلها ذلك الموهوب في التدريب دون المدرب في كشف وصقل وتطوير هذه الموهبة، كما يجب على اللاعب المثابرة والتفاني والاستماع إلى توجيهات المدرب وطاعته ولا ينسى أن أقرب طريق إلى نهاية اللاعب هو الغرور فالتواضع واجب عليه مهما بلغ من مستوى. هذه هي العناصر التي تساهم في الارتقاء بالمتدرب وتساعده على تحقيق أفضل النتائج، وذلك ما كان يتميز به نجوم كرة القدم في الماضي والحاضر، ومهما أوتي المدرب من مهارة وعلم وخبرة لا يستطيع أن يخلق لاعبا من العدم، فأساس اللعبة الموهبة والمناخ الذي يتوفر لهذه الموهبة، وكم من موهبة ذهبت وأهدرت واندثرت لعدم توفر المناخ اللازم لتنميتها، ويعتمد نجاح اللاعب على موهبته التي تخضع لمستوى ذكائه الذي يميزه عن لاعب موهوب آخر مثله بنسبة درجة ذكائه في تحقيق أفضل النتائج إذ يجب علينا أن نصقل هذه المواهب عن طريق التدريب المتواصل والارتقاء بمستوى المهارات وذلك باستخدام أحدث الطرق العلمية في التدريب.

هذه المهارات الأساسية كثيرة ومتعددة ولكن أهمها والتي نستطيع أن ندرب المتدرب عليها هي:

* التمرير ـ السيطرة على الكرة ـ الجري بالكرة ـ المحاورة والخداع ـ تخليص الكرة ـ ضرب الكرة بالرأس ـ التصويب ـ الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة ـ الضربات الركنية ـ وحراسة المرمى.

وفيما يلي شرح مفصل لكل مهارة حتى نكون على دراية بكل هذه المهارات لكي نستطيع الاستفادة مما يكتب بصورة واضحة مفيدة.

أولا : التـمـريـر :

التمرير هو من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن هذه اللعبة لعبة جماعية تحتاج إلى تعاون الفريق ككل من أجل هدف واحد وهو مبتغى كل من يلعب في الملاعب.

وبواسطة التمرير يتسنى للفريق المهاجم الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وتسجيل إصابة فيه.

والتمرير يمثل لسان لعبة كرة القدم فكلما ازداد اللسان غنى أصبحت لديه القدرة على ايصال ما يفكر فيه بسهولة ويسر، والتمرير عبارة عن عماد لعبة كرة القدم حيث لا يستطيع أي لاعب لوحده الوصول إلى المرمى ومحاورة كل لاعبي الفريق المنافس، ومع تقدم هذه اللعبة وحداثتها، أصبحت تعتمد على أعضاء الفريق ككل وليس الاعتماد على لاعب واحد بعينه ولو كانت لديه مهارات عالية كما في السابق حيث كان الفريق يلعب ويحاول ايصال الكرة إلى هذا اللاعب الذي يحاور ويستخدم مهاراته الفردية للوصول إلى المرمى لتحقيق الهدف المنشود.

إن التمرير السليم المتقن هو الوسيلة الوحيدة لربط اللعب وتنفيذ الخطة ويعتبر الفريق مهاجما طالما كانت الكرة في حوزته وعلى اللاعب الذي برجله الكرة أن يمررها لزميل من زملائه في الوقت والمكان المناسبين حتى تسهل مأمورية

اللاعب الذي في حوزته الكرة يجب على زملائه الآخرين تسهيل مهمته عن طريق أخذ المكان المناسب ويجب أن تأخذ المهارات الأخرى بجانب التمرير دورها حتى يستطيع اللاعب التمرير بسهولة، وهناك عاملان مهمان يتحكمان في صحة التمرير:

* **الملعب** : تختلف طريقة التمرير من ملعب لآخر فالملعب الصلب تختلف التمريرة فيه عن الملعب المزروع.

* **حالة الجو** : في حالة وجود رياح شديدة يفضل أن تكون التمريرة أرضية أما إذا كان الجو ممطرا وأصبح الملعب مبتلا يفضل لعب التمريرات المتوسطة والطويلة وخاصة إذا ظهر على سطح الملعب طين أو وحل.

**اتجاهات التمرير:**

**(للأمام ـ للخلف ـ للجانب)**

تؤدى هذه الأنواع من التمريرات بأجزاء الجسم المختلفة حيث يمكن تمرير الكرة بالرأس أو الصدر أو بإحدى القدمين سواء كانت التمريرة بباطن القدم أو بخارجها أو بالكعب أو بمقدمة القدم أو بالنعل

**مستوى التمرير**

تؤدى هذه التمريرات من ثلاثة مستويات هي:

١ ــ **المستوى الأرضي**: ويبدأ من مستوى الأرض حتى مفصل الركبة.

٢ ــ **المستوى المتوسط**: ويبدأ من مفصل الركبة وحتى الرأس.

٣ ــ **المستوى العالي**: ويبدأ من الرأس وما فوق.

## مسافة التمرير:

تكون مسافة التمرير قصيرة، متوسطة، وطويلة.

يحدد المسافة الجزء الضارب للكرة.

هناك ملاحظة يجب أن يتداركها كل لاعب عند التمرير مثلا تمرير كرة عالية للاعب قصير قد لا تعود بفائدة على الفريق وخاصة عندما لا يجيد هذا اللاعب استخدام رأسه. كذلك يجب أن لا تكون التمريرة سريعة إلى لاعب بطيء أو تكون بطيئة إلى لاعب سريع ..

### ١ ـ التمرير للمسافة القصيرة:

تعتبر هذه التمريرة أكثر استعمالا في هذه اللعبة وذلك لتأكد اللاعب من وصول الكرة لزميله كما تستخدم التمريرات القصيرة مع فريق يجيد قطع الكرات العالية.

### ٢ ـ التمريرات للمسافات المتوسطة:

وهي تستخدم بعد التمريرات القصيرة من حيث كثرة الاستعمال وتكون عادة بالقدمين ويصعب تأديتها بالرأس.

### ٣ ـ التمرير للمسافات الطويلة:

هذه التمريرة تعتبر من مميزات المدرسة الإنجليزية التي تعتمد على استعمال التمريرات السريعة الطويلة في الهجمات المرتدة وعندما يكون دفاع الفريق المنافس متقدما مع الهجوم، وكذلك تلعب خلف دفاع الفريق المنافس عندما يكون لدى الفريق المهاجم لاعب أو أكثر سريع وتستخدم كذلك في الكرات العكسية، وفي الضربات الركنية الحرة وتغيير اتجاه الهجوم، وليست هناك طريقة

أفضل من أخرى إذ يتوقف ذلك كله على ظروف اللعب، وموقف اللاعبين من المباراة.

**من أنواع التمرير:**

١ ــ **التمريرة السريعة:** (هات وخذ) ١ : ٢ ويؤديها لاعبان للتغلب على المراقبة اللاصقة وتستخدم أيضا كخطة للتغلب على كشف التسلل.

٢ ــ **التمريرة البينية:** وهي تمريرة سريعة ومفاجئة وتؤدى بين دفاع الخصم للزميل المتقدم سريعا وغالبا ما تتم بوجه القدم الأمامي الداخلي أو الخارجي.

**أشكال التمرير:**

للتمرير أشكال مختلفة نذكر منها:

**١ ــ التمرير ـ بباطن القدم.**
**٢ ــ التمرير بوجه القدم.**
**٣ ــ التمرير بوجه القدم الأمامي الداخلي.**
**٤ ــ التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي.**
**٥ ــ التمرير بكعب ومقدمة القدم .**
**٦ ــ التمرير بالرأس.**

**طريقة أداء التمرير:**

يجب على المدرب التركيز على طريقة الأداء بصورة صحيحة واضحة حتى ترسخ في ذهن الناشىء ويتعود عليها بصورة طبيعية وسهلة.

١ ــ عدم توتر الأعصاب عند الناشىء خلال تأديتها.

٢ ــ أن تؤدى بثقة وعدم الخوف والارتباك عند تأديتها

٣ ــ وضع الجسم يكون منحنياً إلى الأمام قليلا عند التمرير بالقدم عدا كعب ومقدمة القدم .

٤ ــ الرجل الثانية تشير في اتجاه التمريرة.

٥ ــ ثني مفصل الركبة قليلاً.

٦ ــ المسافة بين القدم الثانية لا تزيد عن (١٥) سنتيمتراً وموازية للكرة.

٧ ــ مفصل القدم الضاربة غير متوتر.

٨ ــ الرجل الضاربة تستمر في الحركة إلى الأمام بعد ضرب الكرة وذلك لزيادة قوة أدائها.

٩ ــ النظر موجه إلى الزميل وإلى المرمى في اتجاه التمريرة وهذا يكون قبل ضرب الكرة وعند التمرير يوجه النظر إلى الكرة نفسها

١٠ ــ الذراعان في وضع طبيعي للجسم.

١١ ــ يجب أن نلاحظ بأن التمريرات تختلف باختلاف اتجاه الرجل الضاربة حيث أنه عند التمرير بباطن القدم تشير الأصابع إلى الاتجاه الجانبي، أما في حالة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي الخارجي فتشير الأصابع إلى الداخل.

## ملاحظات يجب مراعاتها عند التدريب على التمرير

١ ــ عندما يجري اللاعب ليأخذ مكانا مناسبا على اللاعب الذي معه الكرة أن يمررها له في الوقت المناسب، وتكون التمريرة أمام اللاعب.

٢ ــ يجب تمرير الكرة للزميل غير المراقب من الخصم وذلك يعتمد على اللاعب الذي معه الكرة في التركيز على جميع أنحاء الملعب.

٣ ــ الكرة التي تمرر من الجناحين تكون عالية وموجهة إلى لاعب معين وقد تكون التمريرة أرضية حسب ظروف الملعب والجو .

٤ ــ عند التمرير إلى الزميل المراقب يجب أن تكون التمريرة متقنة.

٥ ـ عند التمرير إلى الزميل المراقب من الجانب الأيمن تمرر الكرة في الجانب الأيسر والعكس صحيح.

٦ ـ إذا كان مدافع الفريق المنافس طويل القامة فيجب تمرير الكرة الأرضية إلى الزميل والعكس صحيح.

**التمرير بباطن القدم:**

إن التمرير بباطن القدم هو أشهر أشكال التمرير المستخدمة في الملعب ويرجع استخدام هذه التمريرة بكثرة إلى دقة ايصال الكرة للزميل وكذلك لأنها تعتمد على الجماعية في التحرك وتستعمل عادة للمسافات القصيرة.

التمرير بباطن القدم رغم استخدامه بكثرة له بعض العيوب نذكر منها:

١ ـ ضعف قوة التمريرة بسبب محدودية حركة مفصل الفخذ للرجل الضاربة والذي ينتج عنه قصر طول مرجحة القدم.

٢ ـ التمريرة بباطن القدم مكشوفة الاتجاه لدى الخصم عند التمرير إلى الزميل أو عند التصويب.

٣ ـ صعوبة أدائها بسبب التحكم غير الطبيعي في مفصل الفخذ.

## بعض الملاحظات التي يجب أن يلاحظها المدرب عند التدريب على التمرير بباطن القدم

**١ ـ التدرج من السهل إلى الصعب:**

أن يبدأ بالتدريب على التمريرة الأرضية الثابتة ثم الكرة الأرضية المتحركة ثم نصف العالية ومن ثم العالية. وكذلك على اللاعب أن يقوم بالتمرين من الوضع الثابت ثم يقوم بالحركة البطيئة إلى أن يصل اللاعب بقدرته على آداء التمرين من الجري وتغيير المكان ومن أوضاع مختلفة من الأمام ومن الخلف.

٢ ــ إعطاء التدريبات التي تحتوي على أكثر من مهارة وإدخالها مع تمرينات تخدم مهارات أخرى مثال ذلك الجري بالكرة والتمرير أو الجري بالكرة في اتجاه ثم تغييره وتمريرها. يمكن إدخال مهارة السيطرة على الكرة ثم تمريرها.

٣ ــ إدخال التمرير مع تحركات اللاعب في الملعب أي إدخال عملية «التكتيك» بصورة مبسطة خاصة مع اللاعبين الناشئين.

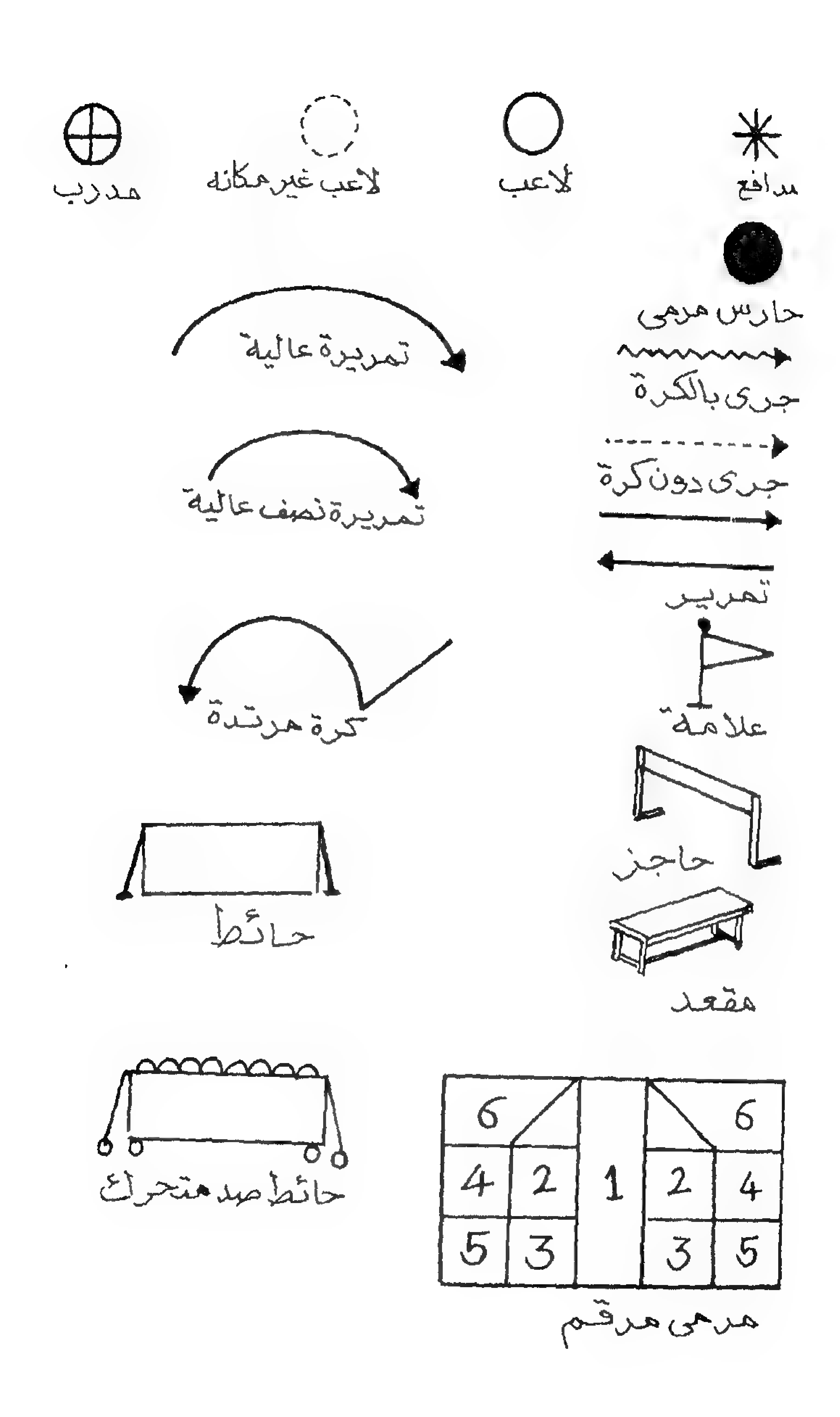
٤ ــ التنويع في أداء التمرين الواحد بحيث يمكن أداء التدريب لاثنين أو ثلاثة أو مجموعة مختلفة من اللاعبين مع تنوع أشكال التمرين الواحد وطريقة إعطائه، أي يمكن أن يعطى التدريب على شكل صفوف أو قاطرات أو مثلثات في دائرة.

٥ ــ يجب أن يحدد المدرب التمرينات التي تعطى لعدة مرات مثل أداء التصويب ست مرات باليمين ثم ست باليسار أو تحديد زمن أداء التمرين، دقيقتان لكل لاعب مثلا أو أقل أو أكثر حسب نوع وشدة وصعوبة التمرين.

٦ ــ يفضل عدم الانتقال من تمرين لآخر بعد اتقان أداء التمرين السابق، مثال ذلك يجب عدم الانتقال إلى اعطاء التمريرات العالية إلا بعد إتقان التمريرات الأرضية.

٧ ــ يجب على المدرب أن يجعل اللاعب يتعود على أداء التمرين برجليه وعدم تركه يستخدم قدم واحدة فقط لأن اللاعب الناشىء إذا لم يتمرن على استخدام قدمه الضعيفة فإنه بعد ذلك من الصعب عليه استخدامها عند الحاجة.

٨ ــ أن يقوم بشرح التدريب وأداء «النموذج» بنفسه أو بأحسن لاعب لديه.

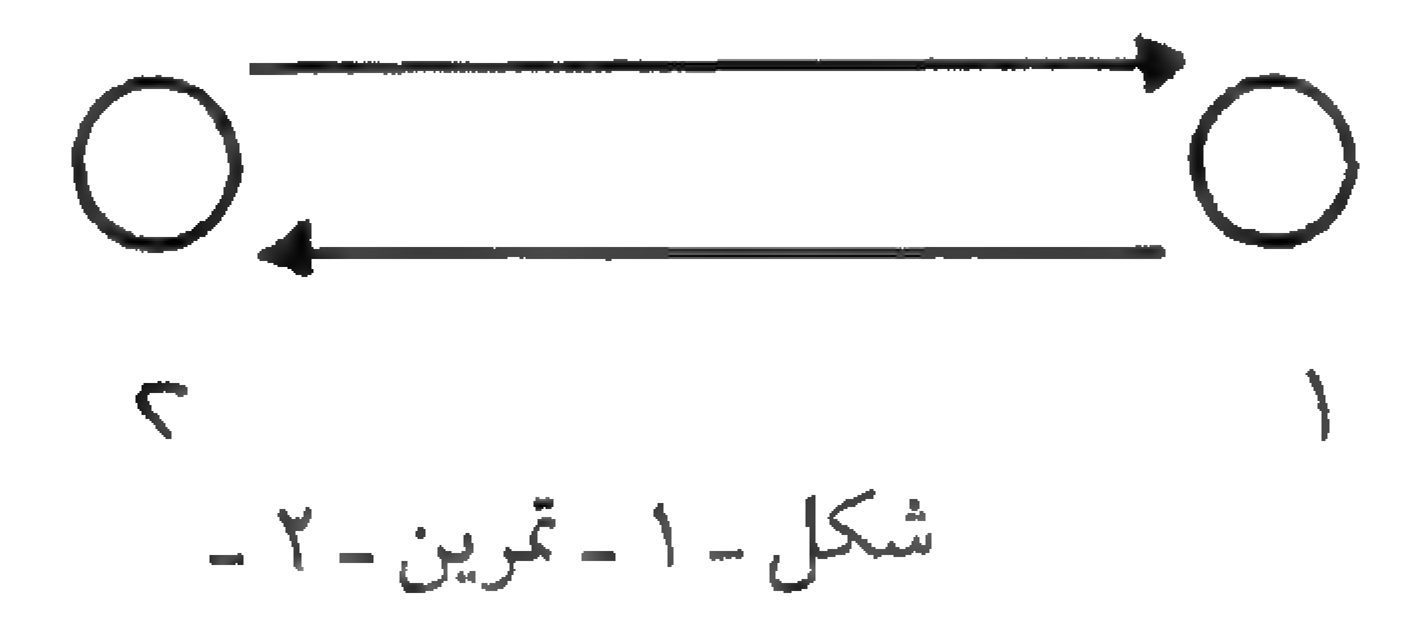

مدافع
لاعب
لاعب غير مكانه
مدرب
حارس مرمى
جرى بالكرة
تمريرة عالية
جرى دون كرة
تمريرة نصف عالية
تمرير
علامة
كرة مرتدة
حاجز
حائط
مقعد
حائط صد متحرك
6
6
4
2
1
2
4
5
3
3
5
مرمى مرقم

# نماذج من التدريبات
# على التمرير بباطن القدم

١ ـ يؤدي التمرين لاعبان: لاعب رقم (١) يقوم بسند الكرة بيده أو برجله ويقوم اللاعب رقم (٢) بأداء التمرين «بضرب الكرة خفيفا بباطن القدم». القصد من هذا التمرين هو أخذ الاحساس بطريقة أداء التمرين. ثلاث مرات باليمين وثلاث مرات باليسار ثم يتم تبديل الزميل. هذا التمرين يكرر ثلاث مرات.

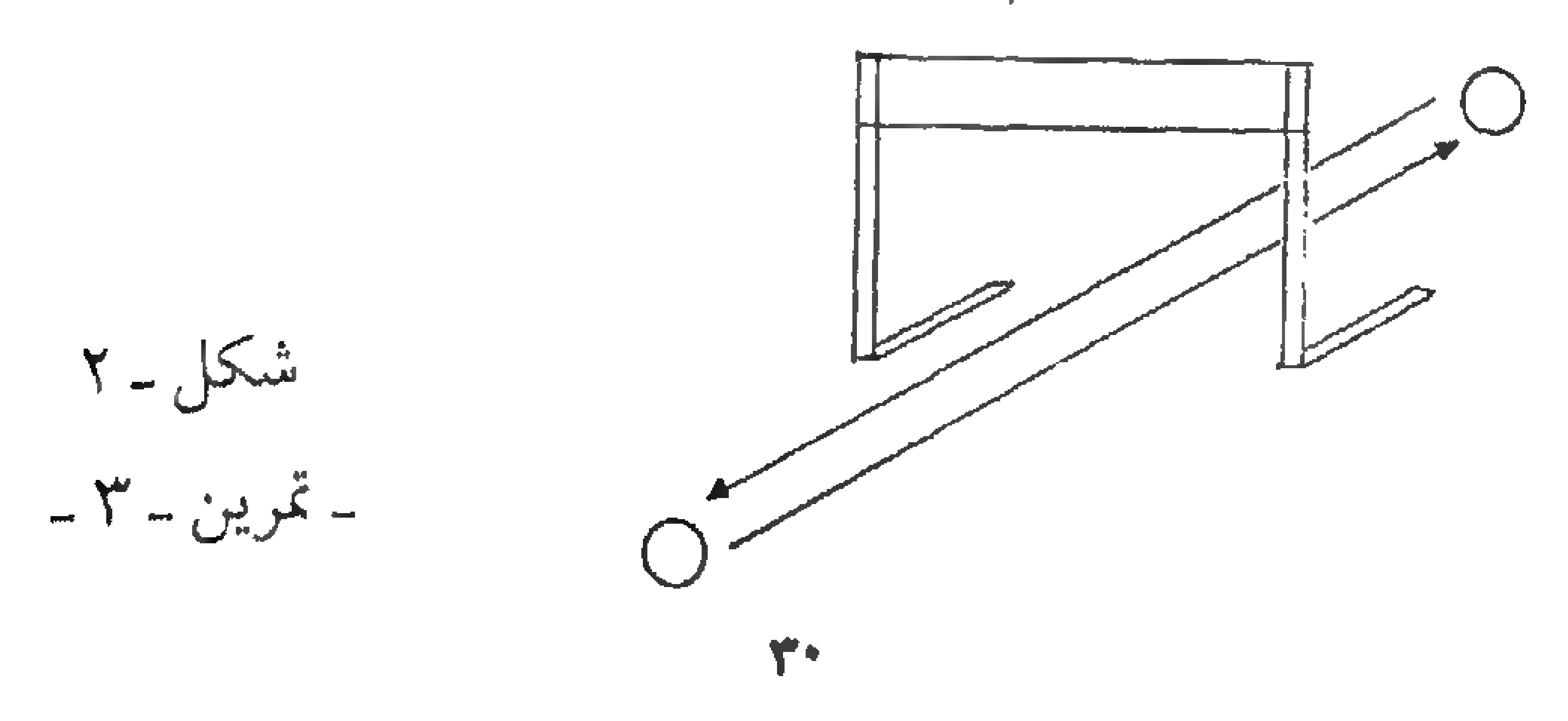
نفس التمرين السابق يؤدى من الحركة لمسافة ثلاث إلى خمس خطوات.

٢ ـ يمرر اللاعب رقم (١) الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يقوم بإرجاعها إلى رقم(١) يؤدى التمرين بالقدم القوية ثم القدم الأخرى. المسافة بين اللاعب والآخر ١٠ ـ ١٥ متر. يؤدى هذا التمرين من ٥ إلى ٧ دقائق. شكل رقم (١).




شكل ـ ١ ـ تمرين ـ ٢ ـ

٣ ـ تمرير الكرة من أسفل الحاجز بين لاعبين. يؤدى التمرين لمدة زمنية من (٣ ـ ٤) دقائق. شكل رقم (٢).

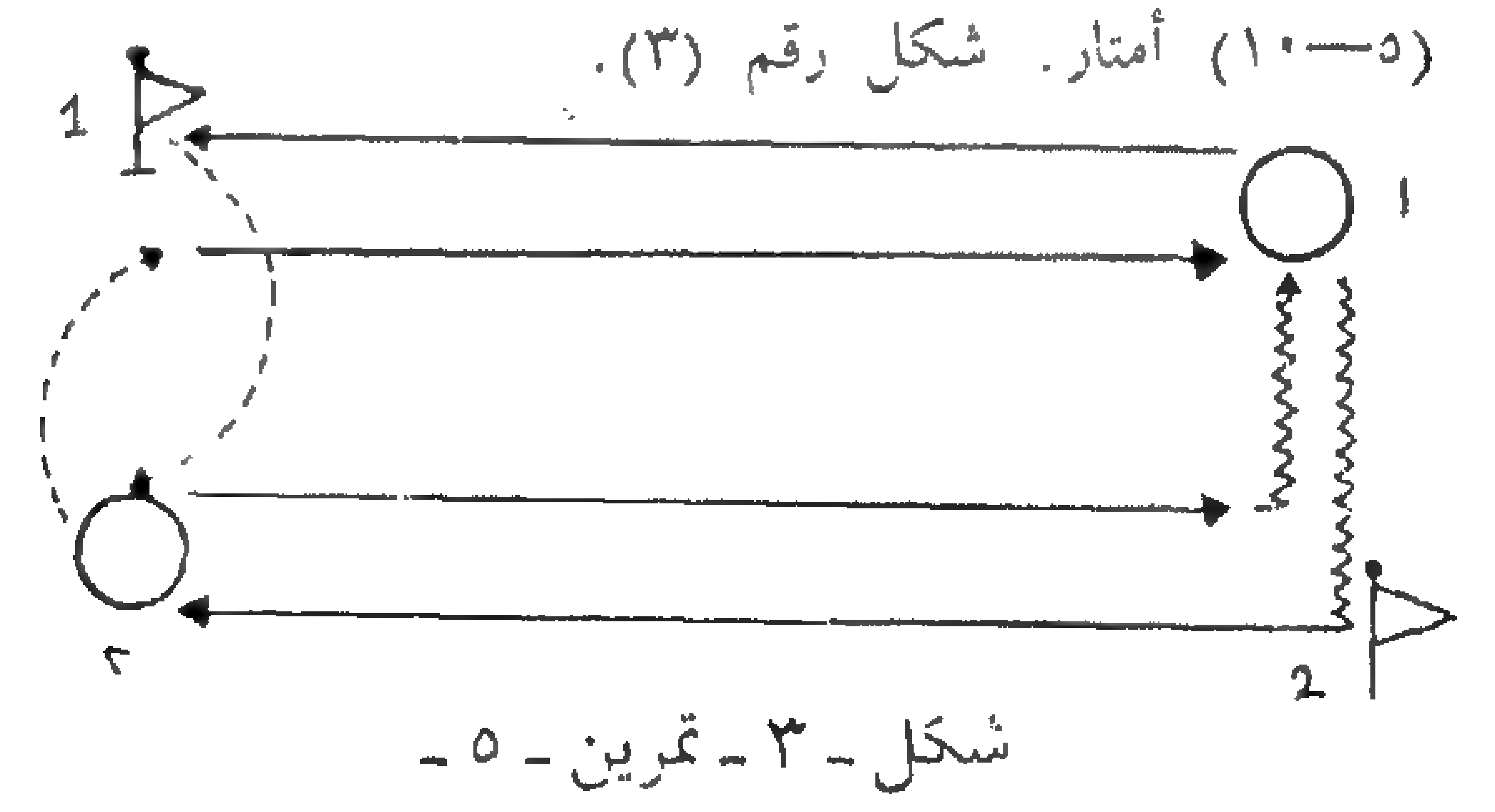


شكل ـ ٢
ـ تمرين ـ ٣ ـ

٤ ـ يؤدى التمرين السابق وبنفس المواصفات دون تسكين الكرة مع نفس الزمن، بين كل تمرين وآخر تعطى راحة ايجابية أثنائها يقوم اللاعب بأداء حركات حرة بالكرة.



٥ ـ يقوم اللاعب رقم(١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يستقبلها عند العلامة ويرجعها بقدمة اليسرى، فيقوم رقم (١) بالجري بالكرة إلى العلامة ويمررها إلى رقم (٢) الذي رجع إلى مكانه فيقوم بإرجاعها له بالقدم اليمنى. يؤدى هذا التمرين حسب سن الناشىء وبتوقيت من (٣٠ ـ ٦٠ ثانية) ثم يتم تبديل الأماكن. يكرر التمرين من ٣ ـ ٤ مرات المسافة بين اللاعبين من (٥ــ١٠) أمتار. شكل رقم (٣).



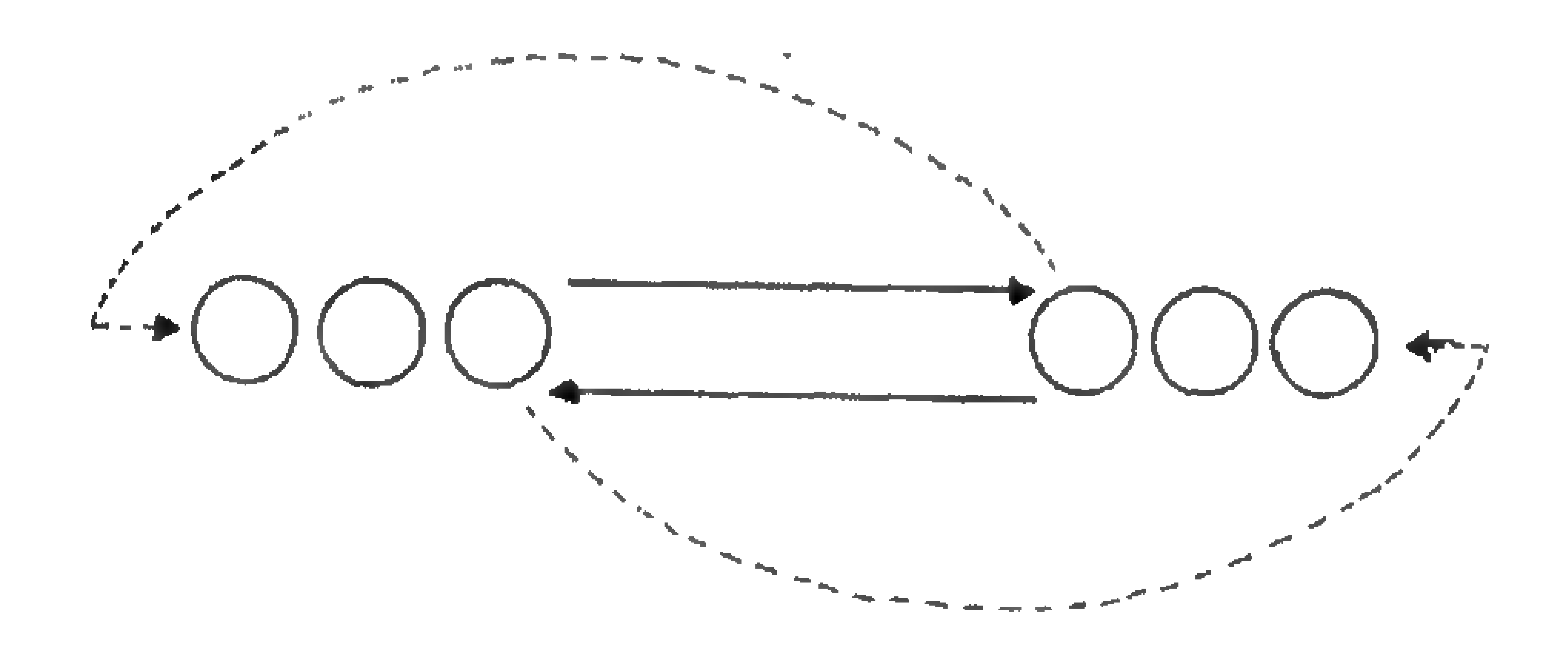

شكل ـ ٣ ـ تمرين ـ ٥ ـ

٦ ــ يتكون التمرين من قاطرتين كل قاطرة تتكون من لاعبين يقوم كل لاعب بالتمرير ثم الرجوع في آخر مجموعته، يؤدى هذا التمرين لمدة (٣ــ٥) دقائق. شكل رقم (٤).



شكل ـ ٤ ـ تمرين ـ ٦ ـ

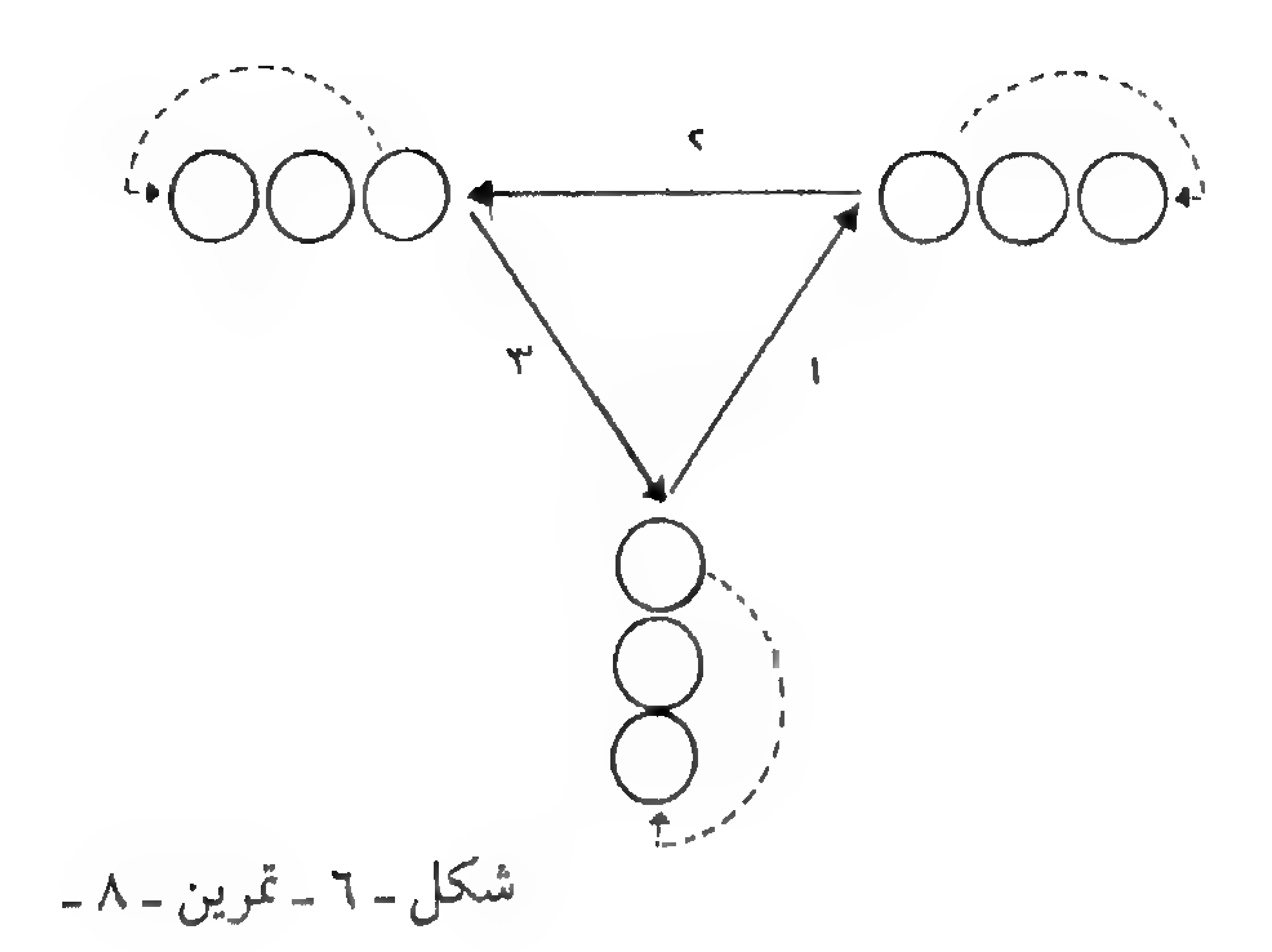
٧ ــ نفس التمرين السابق مع تغيير اللاعب بالجري إلى المجموعة الأخرى، يؤدى التمرين من ثلاث إلى خمس دقائق. شكل رقم (٥).



شكل ـ ٥ ـ تمرين ـ ٧ ـ

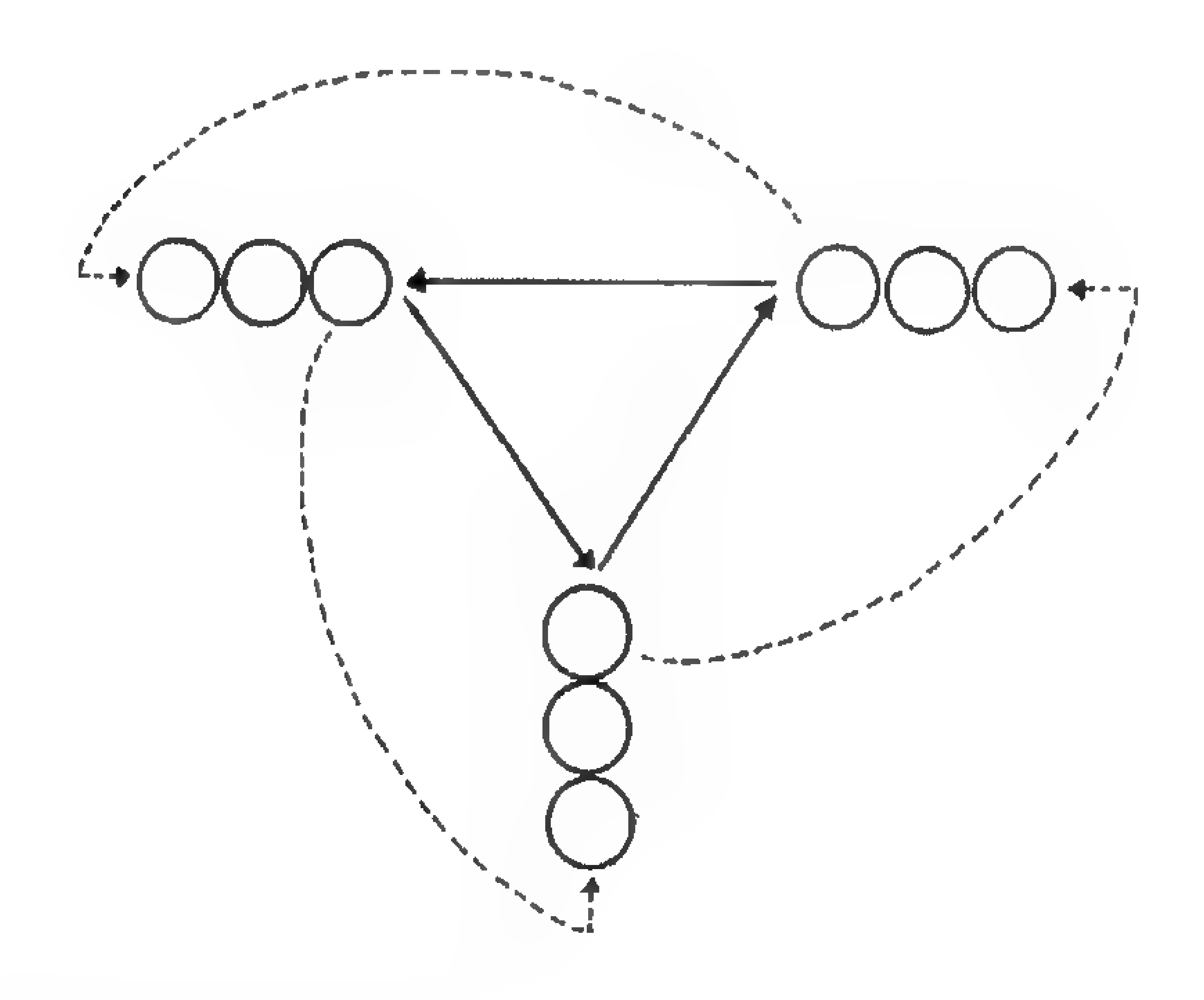
٨ ــ يؤدى التمرينان السابقان بتسكين الكرة ثم تمريرها وبعد ذلك بدون تسكين.

٨ ــ يؤدى التمرين على شكل مثلث كل مجموعة تتكون من لاعبين أو ثلاثة، يقوم اللاعب بالتمرير إلى لاعب في المجموعة الأخرى ثم يرجع خلف مجموعته، يؤدى هذا التمرين بالقدم اليمنى ثم اليسرى ويستمر من (٥) إلى (٧) دقائق. شكل رقم (٦).



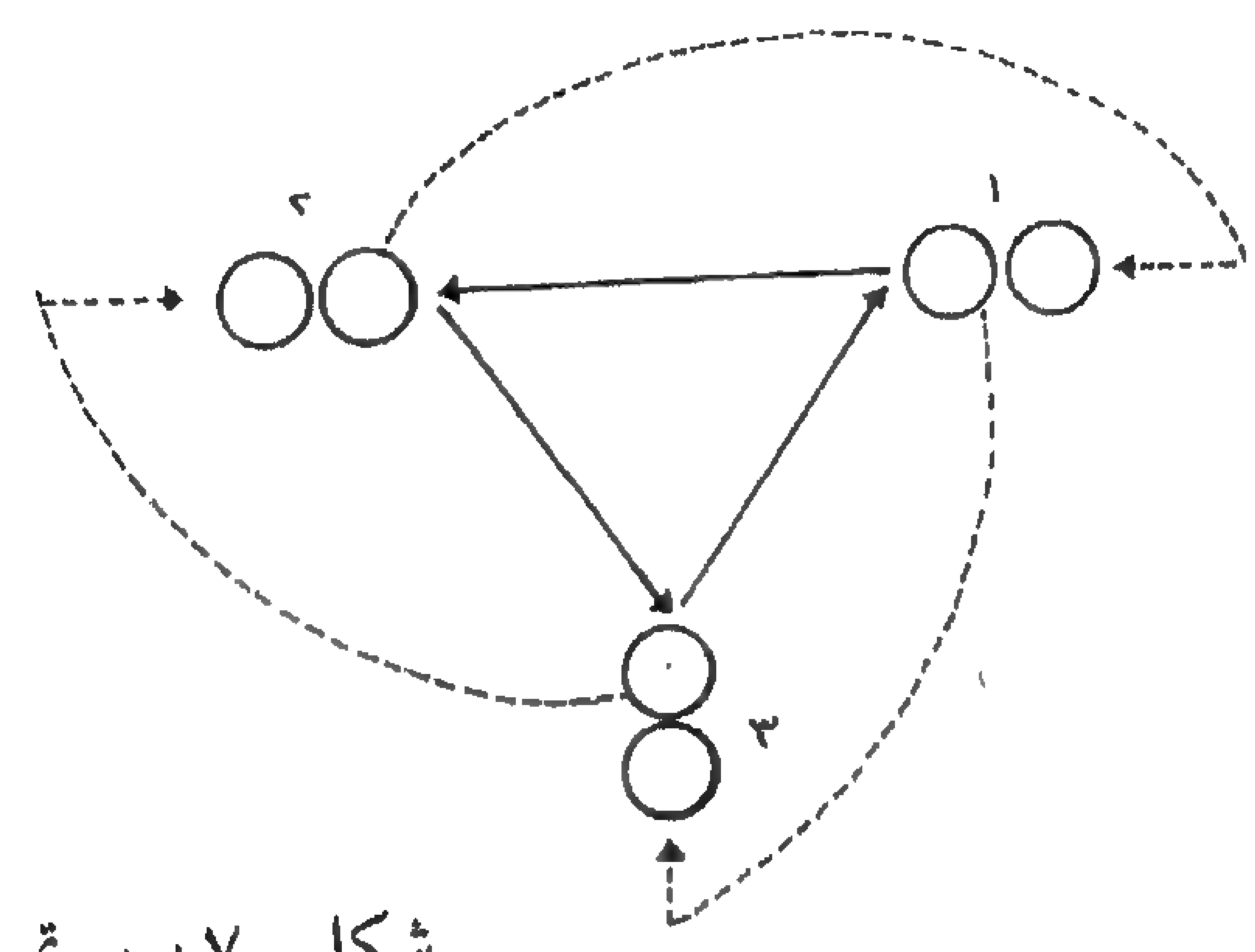

شكل ـ ٦ ـ تمرين ـ ٨ ـ

٩ ــ نفس التمرين السابق مع تغيير اللاعب إلى المجموعة الأخرى وفي اتجاه تمرير الكرة ـ يؤدى هذا التمرين من (٥) إلى (٧) دقائق. شكل رقم (٧ ـ أ).

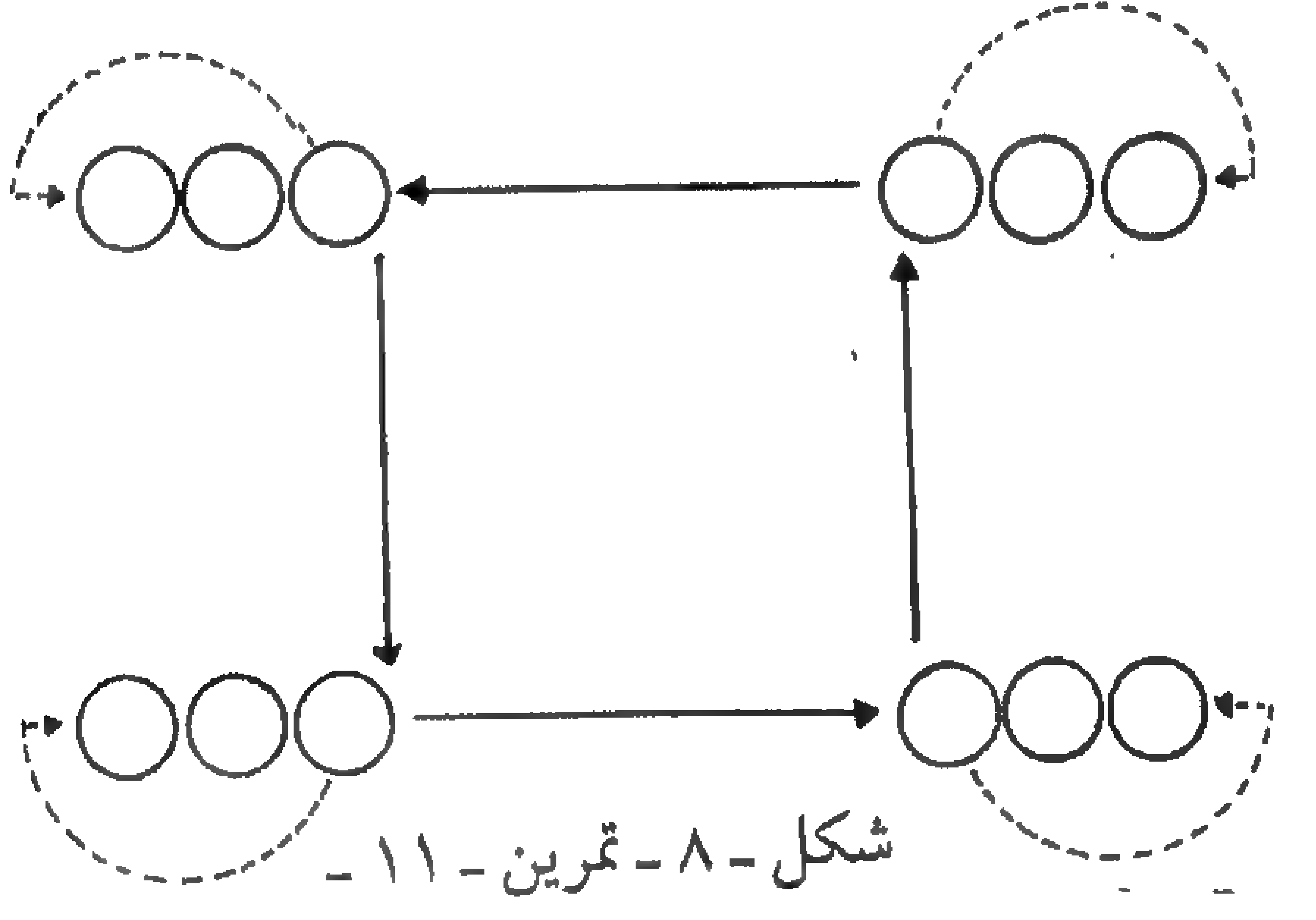


شكل ـ ٧ أ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ــ نفس التمرين السابق مع تغيير المكان في اتجاه معاكس لجهة تمرير الكرة، يؤدى هذا التمرين من (٥) إلى (٧) دقائق. شكل رقم (٧ ـ ب).




شكل ـ ٧ ب ـ تمرين ـ ١٠ ـ

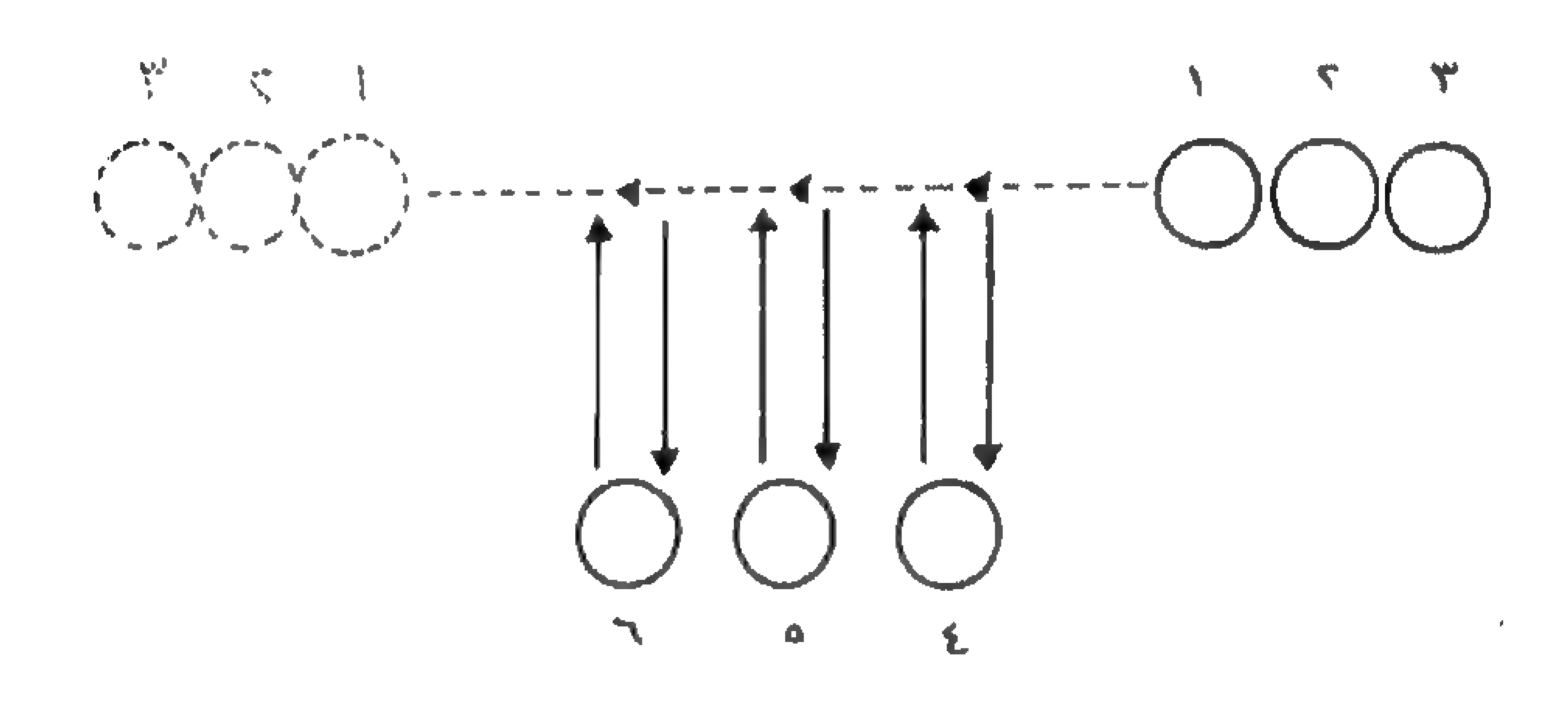


شكل ـ ٨ ـ تمرين ـ ١١ ـ

١١ ــ يؤدى التمرين على شكل أربع قاطرات كل قاطرة تتكون من لاعبين أو ثلاثة، يقوم كل لاعب بالتمرير إلى المجموعة الأخرى ثم الرجوع خلف مجموعته، يؤدى التمرين بكرتين من (٥) إلى (٧) دقائق. شكل رقم (٨).

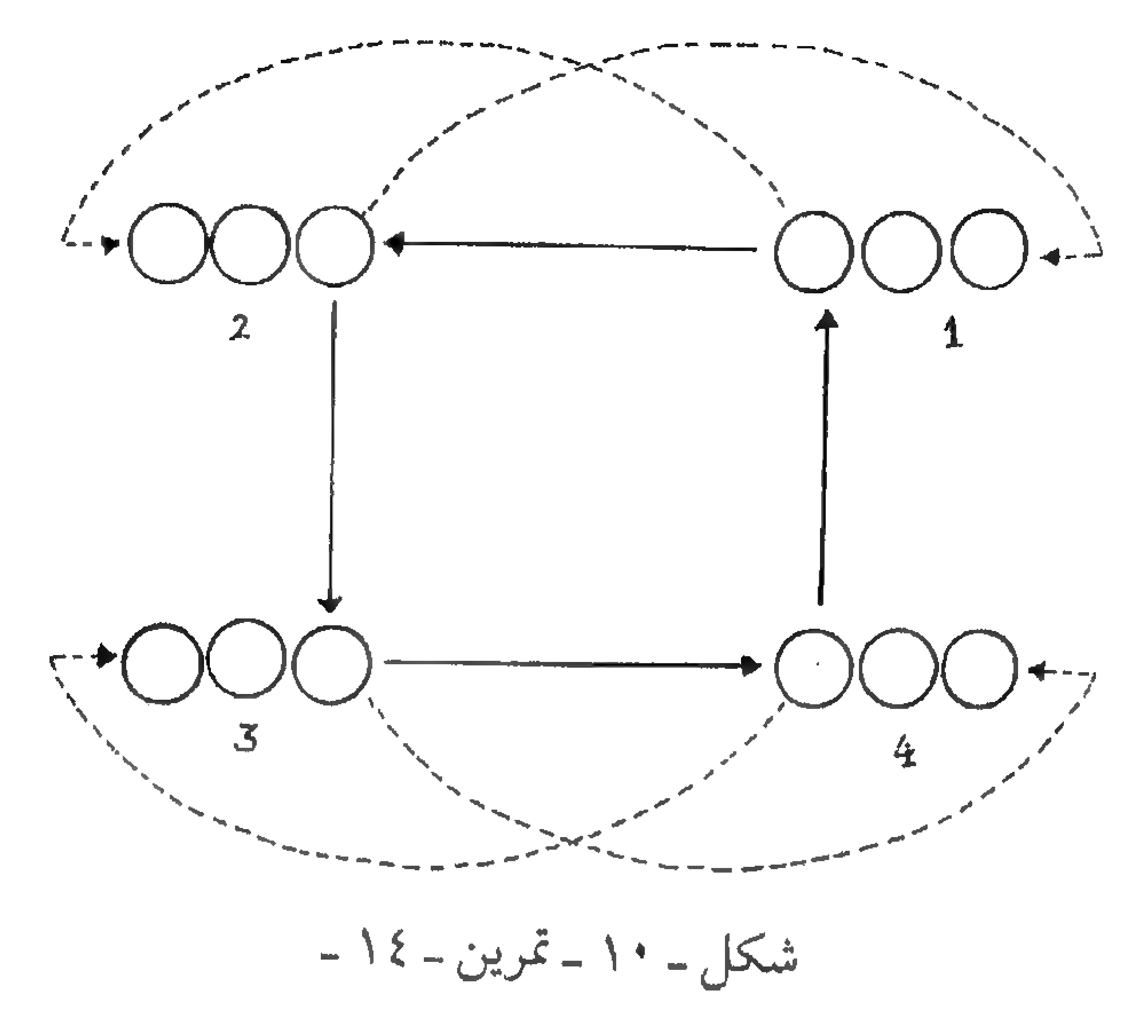
١٢ ــ نفس التمرين السابق مع تغيير اللاعب إلى المجموعة الأخرى.

١٣ ــ يؤدى التمرين ثلاثة لاعبين على شكل قاطرة بدون كرة وثلاثة آخرين كل معه كرة. يقوم اللاعب رقم (١) بالجري إلى الأمام لاستقبال الكرة القادمة من رقم (٤) ثم يرجعها إليه. ويواصل جريه ليستقبل الكرة القادمة من رقم (٥) فيرجعها إليه ثم يكرر نفس التمرين مع رقم (٦). عند وصول رقم (١) إلى رقم (٥) يقوم رقم (٢) بالتقدم إلى الأمام وتبادل الكرة مع رقم (٤) ثم يكمل نفس التمرين بالرجل الأخرى ثم يتم تبادل المجموعتين. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات شكل رقم (٩).



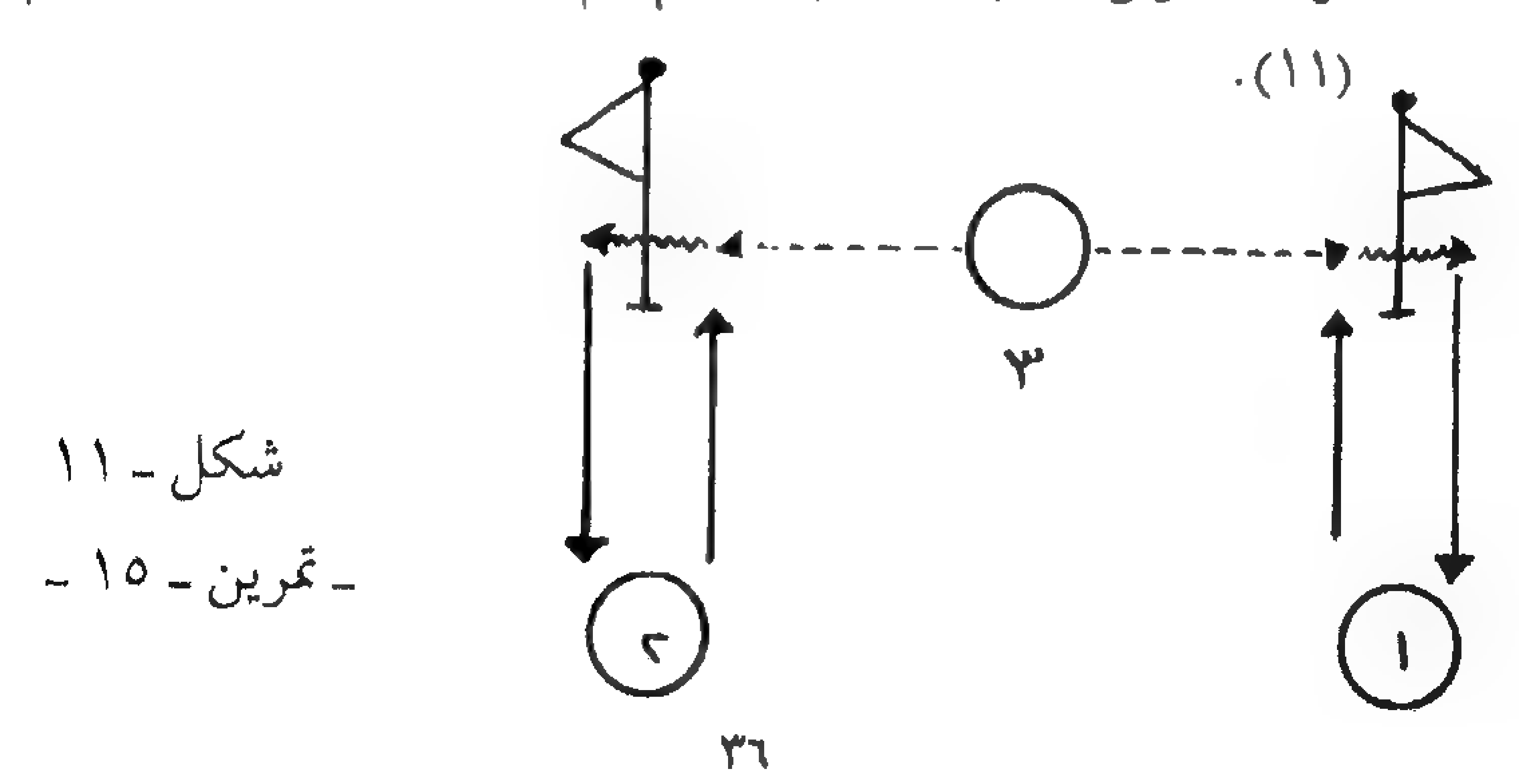

شكل ـ ٩ ـ تمرين ـ ١٣ ـ

١٤ ــ يتكون التمرين من أربع مجموعات تتكون كل مجموعة من لاعبين أو ثلاثة يقوم اللاعب في المجموعة (١) بالتمرير إلى لاعب المجموعة (٢) والجري في اتجاهها ليقف خلف المجموعة (٢) ويقوم اللاعب في المجموعة (٢) بالتمرير إلى لاعب المجموعة (٣) ثم يغير مكانه إلى المجموعة (١) ويقوم اللاعب (٣) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٤) ثم الجري ليقف خلف المجموعة (٤). اللاعب في المجموعة (٤) يمرر الكرة إلى لاعب المجموعة (١) ويغير مكانه إلى المجموعة (٣) يستمر التمرين من (٥ ـ ٧) دقائق ويؤدى بالقدمين. شكل رقم (١٠).



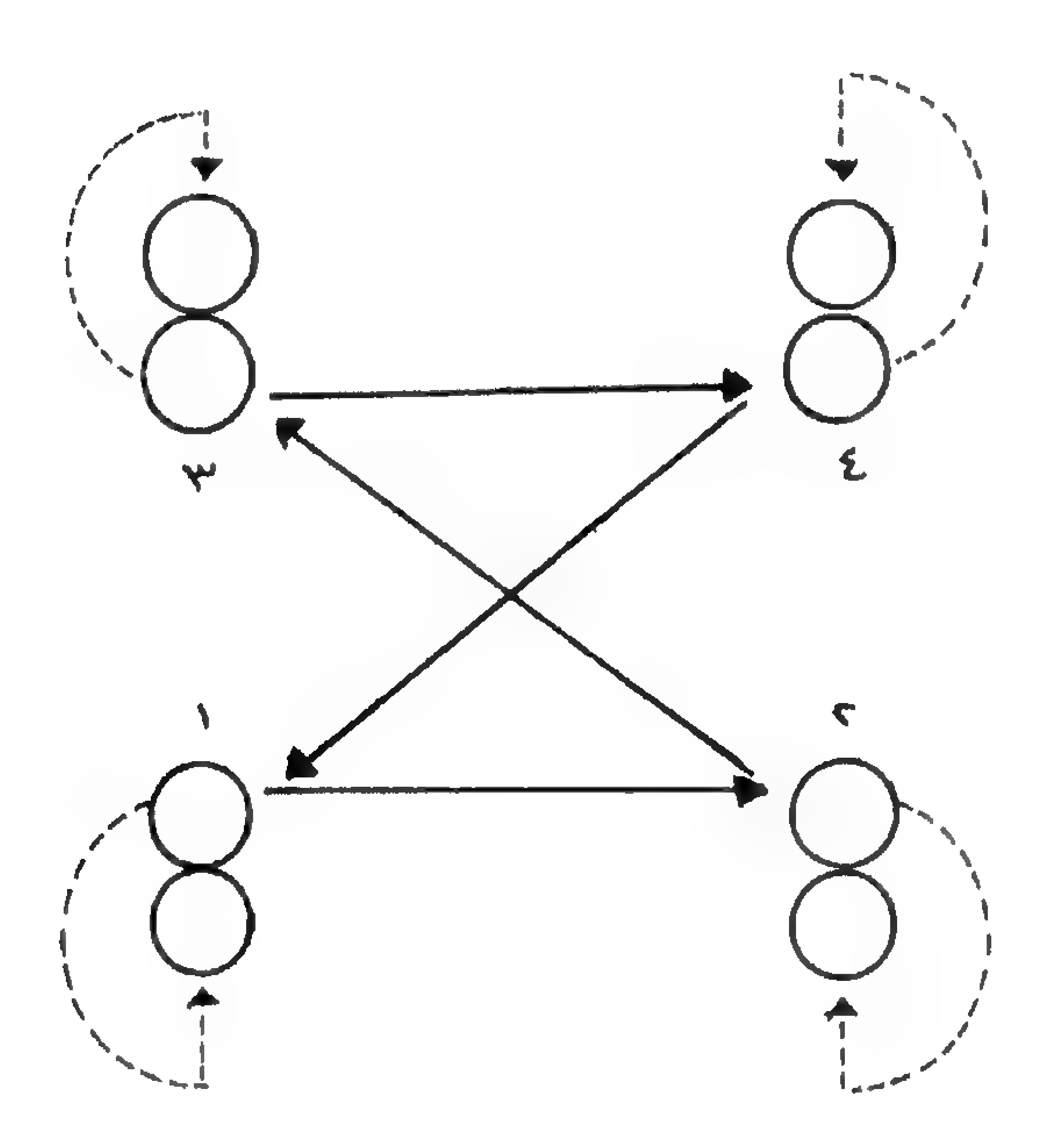

شكل ـ ١٠ ـ تمرين ـ ١٤ ـ

١٥ ـ يتكون التمرين من ثلاث لاعبين مع كرتين وعلامتين (كرة طبية ـ أو طرابيش ـ أعلام) يحاول لاعب رقم (١) اصابة العلامة بالكرة ويحاول اللاعب رقم (٣) الجري وارجاعها إليه قبل أن تلمس العلامة ثم يكرر نفس العملية مع لاعب رقم (٢) المسافة بين اللاعب رقم (١) و(٢) والعلامة لا تقل عن (٨) أمتار، والمسافة بين العلامتين لا تزيد ستة أمتار. يؤدى التمرين لمدة (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم استبدال اللاعب. شكل رقم (١١).



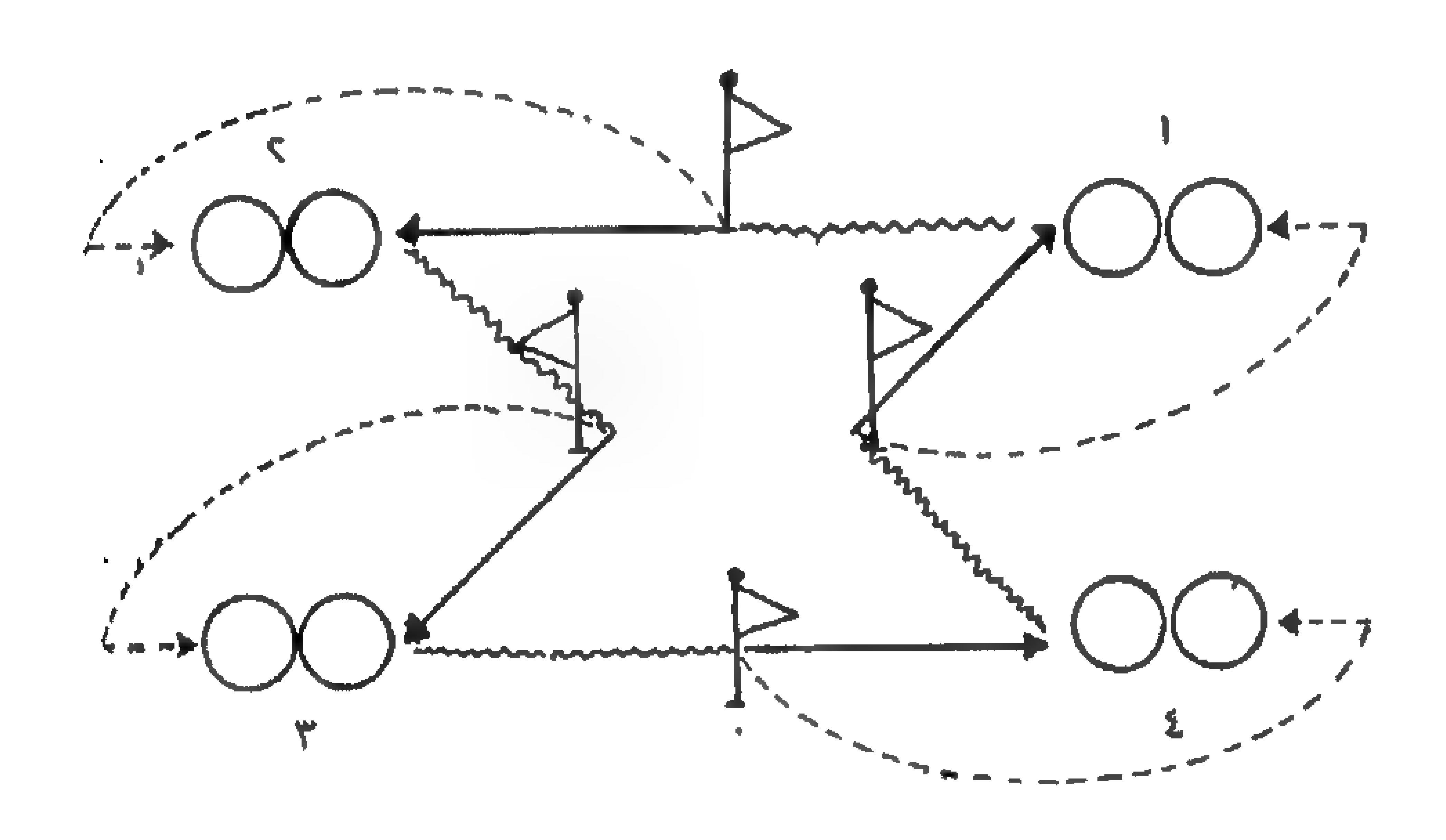

شكل ـ ١١
ـ تمرين ـ ١٥ ـ

١٦ ـ يؤدي التمرين على شكل مربع كل مجموعة تتكون من لاعبين أو ثلاثة يقوم لاعب المجموعة (١) بالتمرير إلى لاعب المجموعة (٢) فيقوم بدوره بتمريرها إلى لاعب المجموعة (٣) الذي يمررها إلى لاعب المجموعة (٤) الذي يقوم بتمريرها إلى لاعب المجموعة (١)، اللاعب الذي يقوم بالتمرير يرجع إلى خلف المجموعة. يؤدي التمرين من (٥) إلى (٧) دقائق. شكل رقم (١٢).



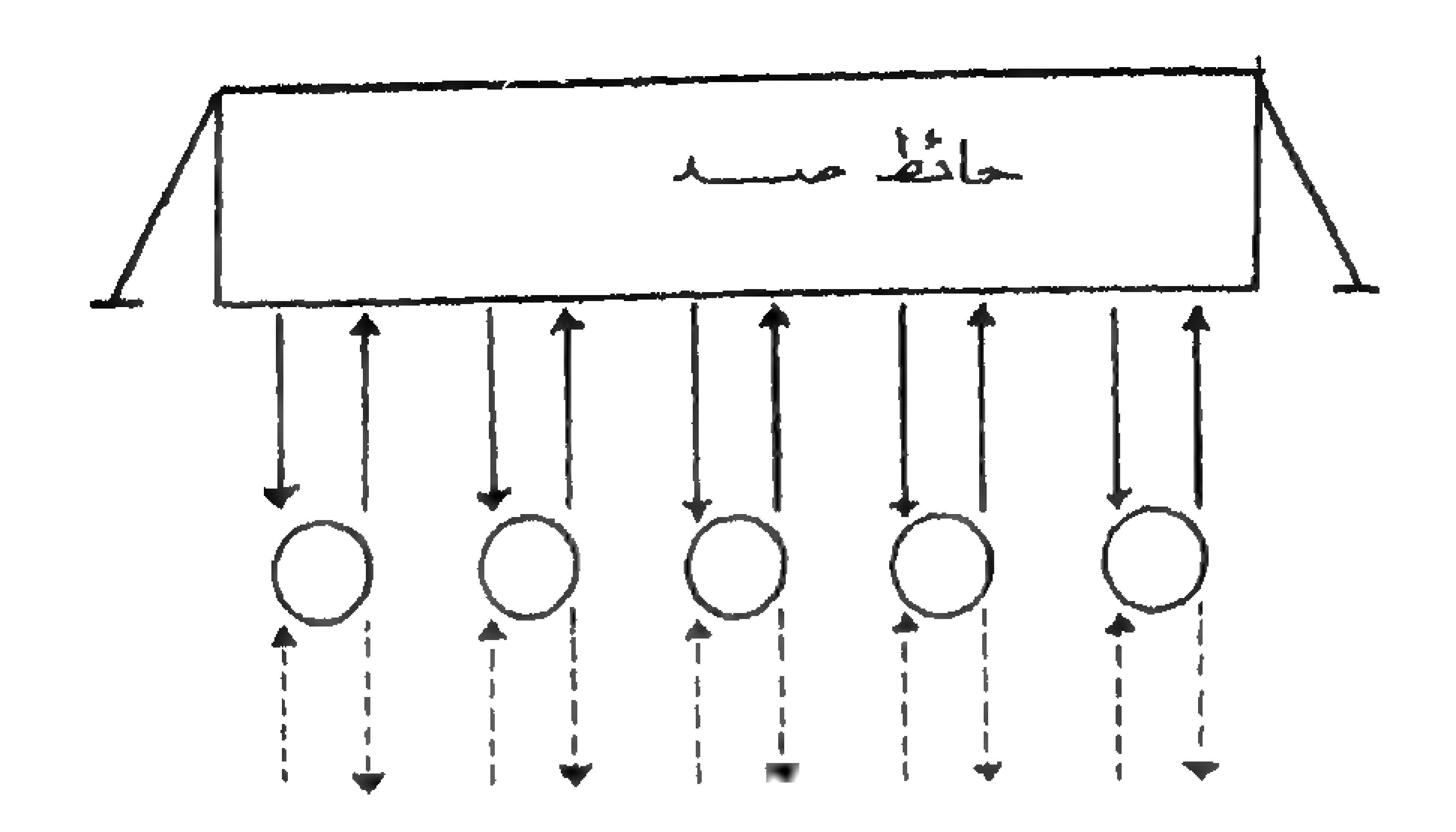

شكل ـ ١٢ ـ تمرين ـ ١٦ ـ

١٧ ـ يتكون التمرين من أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من لاعبين أو ثلاثة يبدأ اللاعب في المجموعة (١) بالجري بالكرة ثم عند العلامة يقوم بتمريرها إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يجري بالكرة ثم يلف من خلف العلامة ويقوم بالتمرير إلى لاعب المجموعة (٣) الذي يقوم بالجري بها حتى العلامة ثم يمررها إلى لاعب المجموعة (٤) فيجري بها حتى العلامة ثم يقوم بالتمرير إلى لاعب المجموعة (١). التمرير أولا بالرجل اليمنى وفي المجموعة (٢) بالرجل اليسرى والمجموعة (٣) باليمنى والمجموعة (٤) باليسرى. يؤدي التمرين من (٧) إلى (١٠) دقائق. (لزيادة الأداء يمكن استخدام كرتين). شكل رقم (١٣).



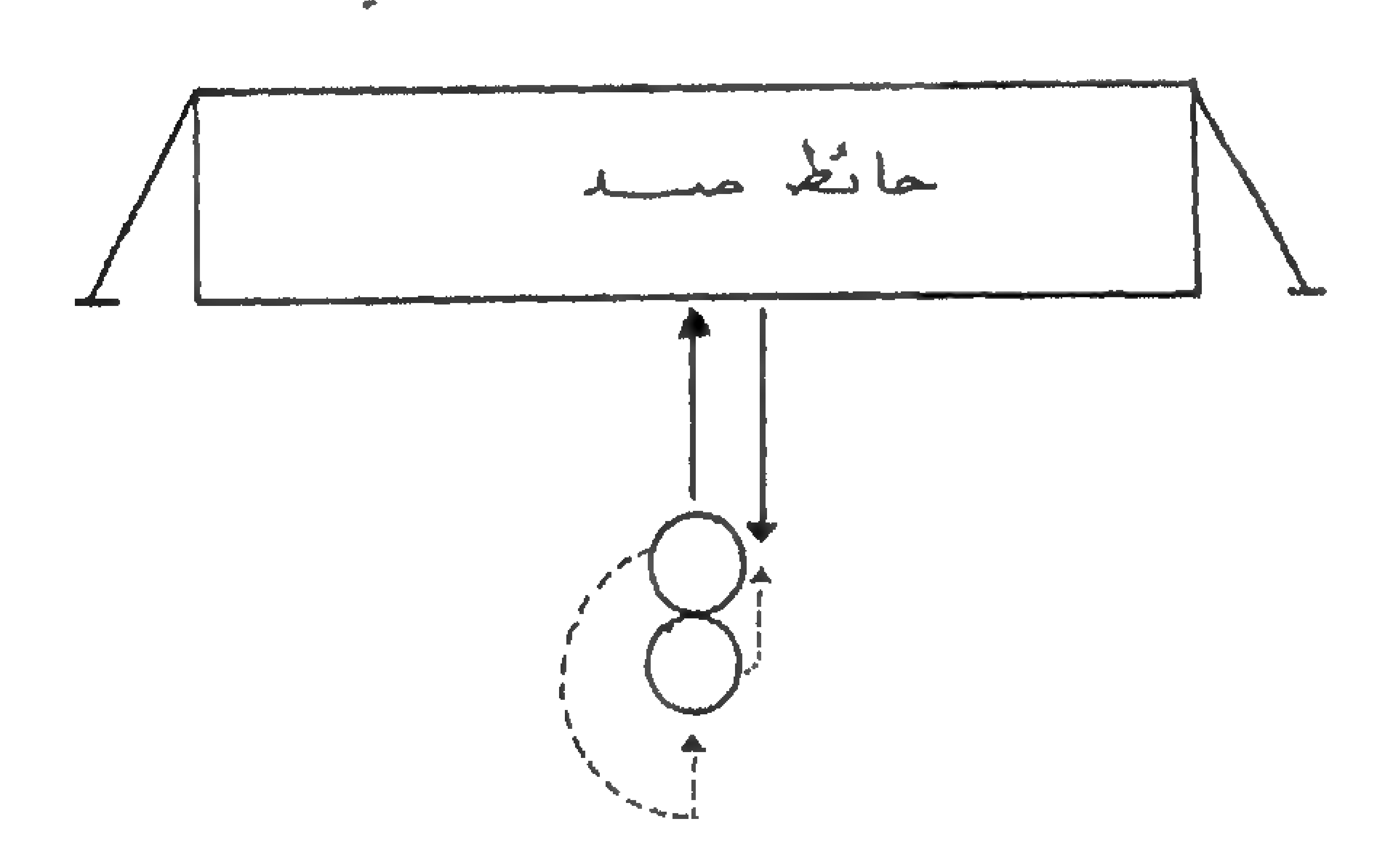

شكل ـ ١٣ ـ تمرين ـ ١٧ ـ

١٨ ـ عدد من اللاعبين؛ يقوم كل لاعب بتمرير الكرة على حائط الصد لمدة من (٢ ـ ٣) دقائق. يؤدى التمرين بالرجل اليمنى واليسرى، بين كل تمرين وآخر راحة إيجابية لمدة دقيقة واحدة. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٤).



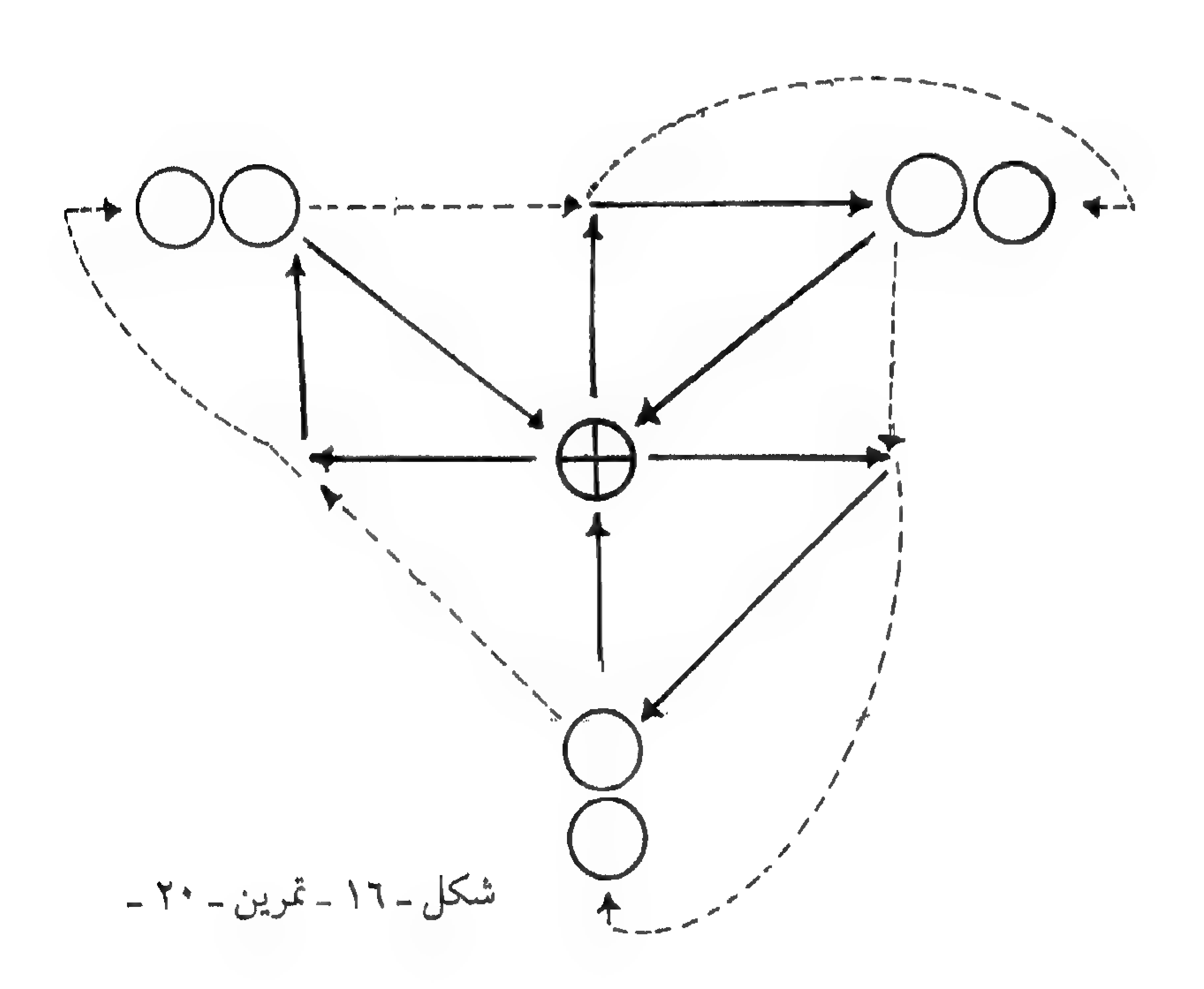

شكل ـ ١٤ ـ تمرين ـ ١٨ ـ

١٩ ـ يؤدي التمرين لاعبان اثنان يقوم كل لاعب منهما بتمرير الكرة على الحائط ثم الرجوع إلى الخلف (تمرين أسكواش) المدة الزمنية للتمرين من (٣) إلى (٤) دقائق. يؤدى التمرين من (٣ ـ ٤) مرات مع راحة ايجابية لمدة دقيقة واحدة بين كل تمرين وآخر. شكل رقم (١٥).



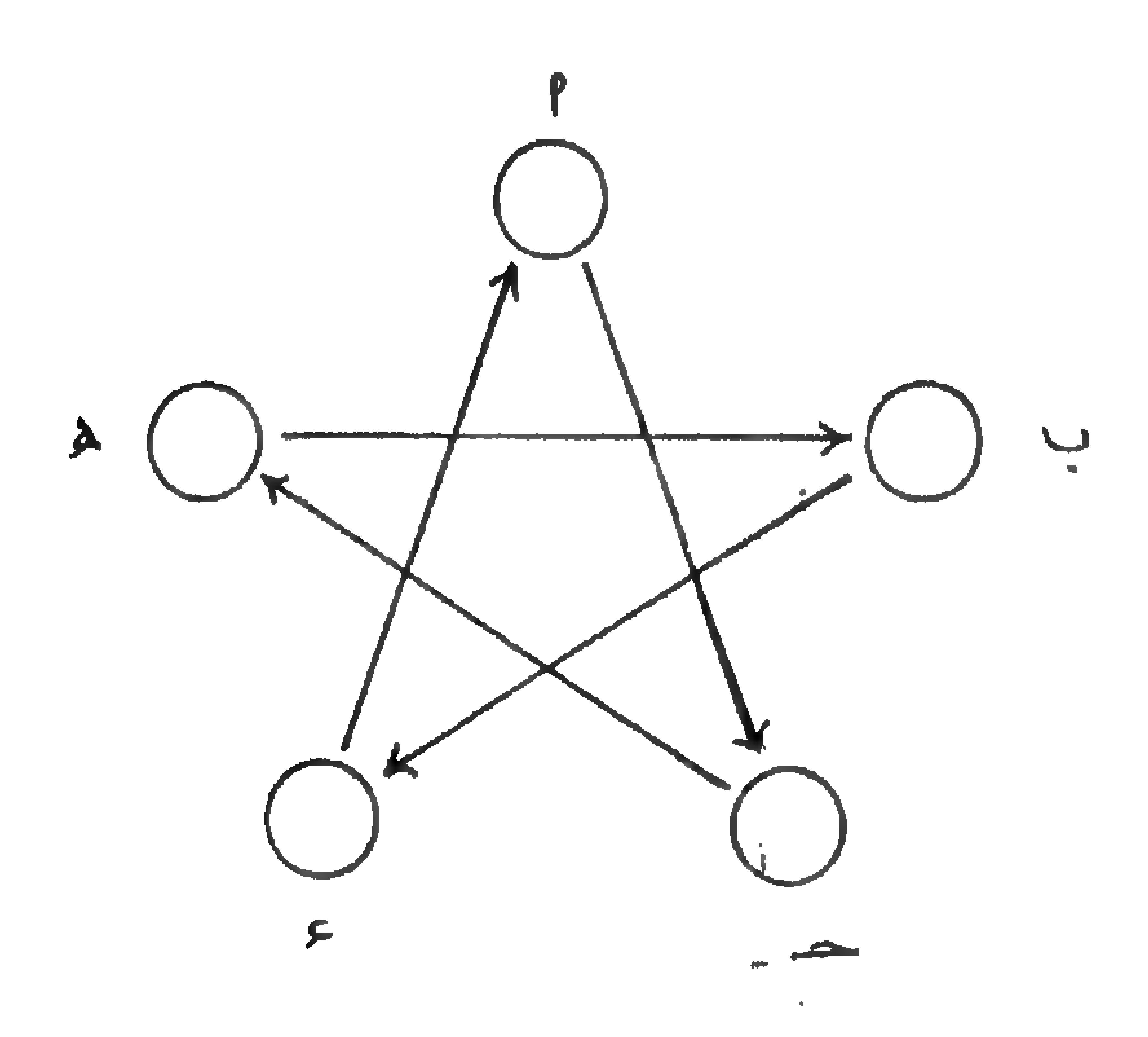

شكل ـ ١٥ ـ تمرين ـ ١٩ ـ

٢٠ ــ يتكون التمرين من ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من لاعبين أو ثلاثة يبدأ لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب في الوسط ويجري لاستقبالها منه فيسيطر عليها ويقوم بتمريرها إلى لاعب من المجموعة (٢) والجري خلفها، فيقوم لاعب المجموعة (١) مع لاعب المجموعة (٣) بتكرار نفس العملية. يستمر التمرين من (٥) إلى (٧) دقائق ثم تعطى راحة ايجابية. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤). شكل رقم (١٦).



شكل ـ ١٦ ـ تمرين ـ ٢٠ ـ

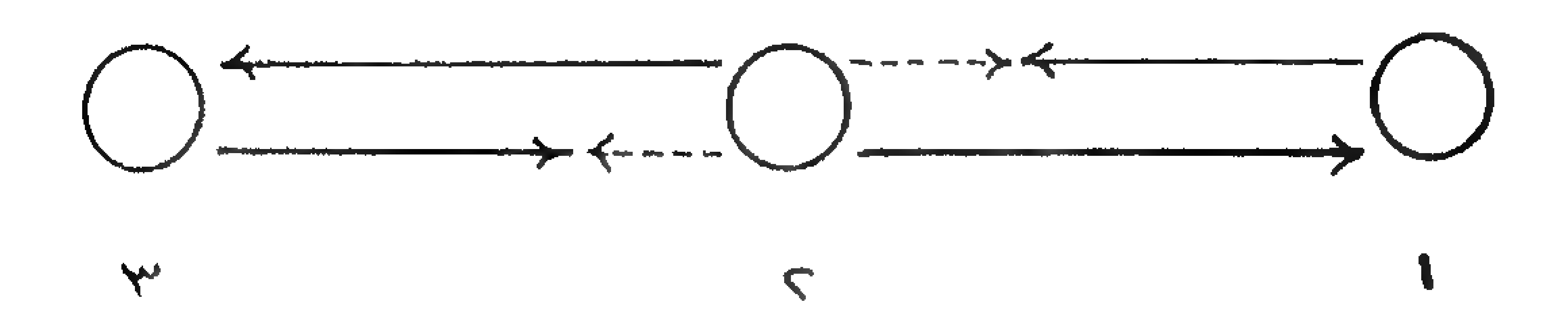
٢١ ـ يتكون التمرين من خمسة لاعبين على شكل نجمة يقوم لاعب (أ) بتمرير الكرة إلى (جـ) الذي يستقبلها ثم يمررها إلى اللاعب (ب) الذي يستقبلها ويمررها إلى (ل) الذي يستقبلها ويمررها إلى (أ). يؤدى التمرين من (٣ ـ ٤) دقائق وتعطى راحة ايجابية لفترة دقيقة واحدة. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٧).




شكل ـ ١٧ ـ تمرين ـ ٢١ ـ

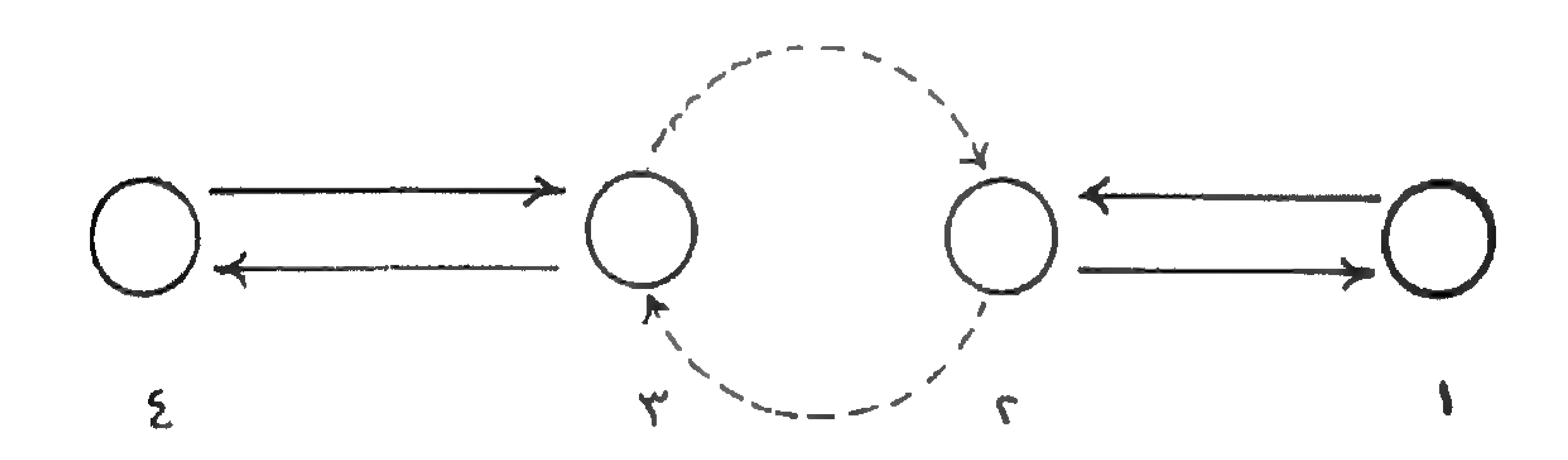
٢٢ ـ اللاعب رقم (١) يمرر الكرة إلى رقم (٢) الذي يجري نحوها ويمررها بالرجل اليمنى ثم يدور لاستقبال الكرة من اللاعب (٣) ويرجعها بقدمه اليسرى. يكرر التمرين لمدة زمنية من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ويتم تبديل رقم

(١) ثم (٣). يكرر التمرين من(٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٨).




شكل ـ ١٨ ـ تمرين ـ ٢٢ ـ

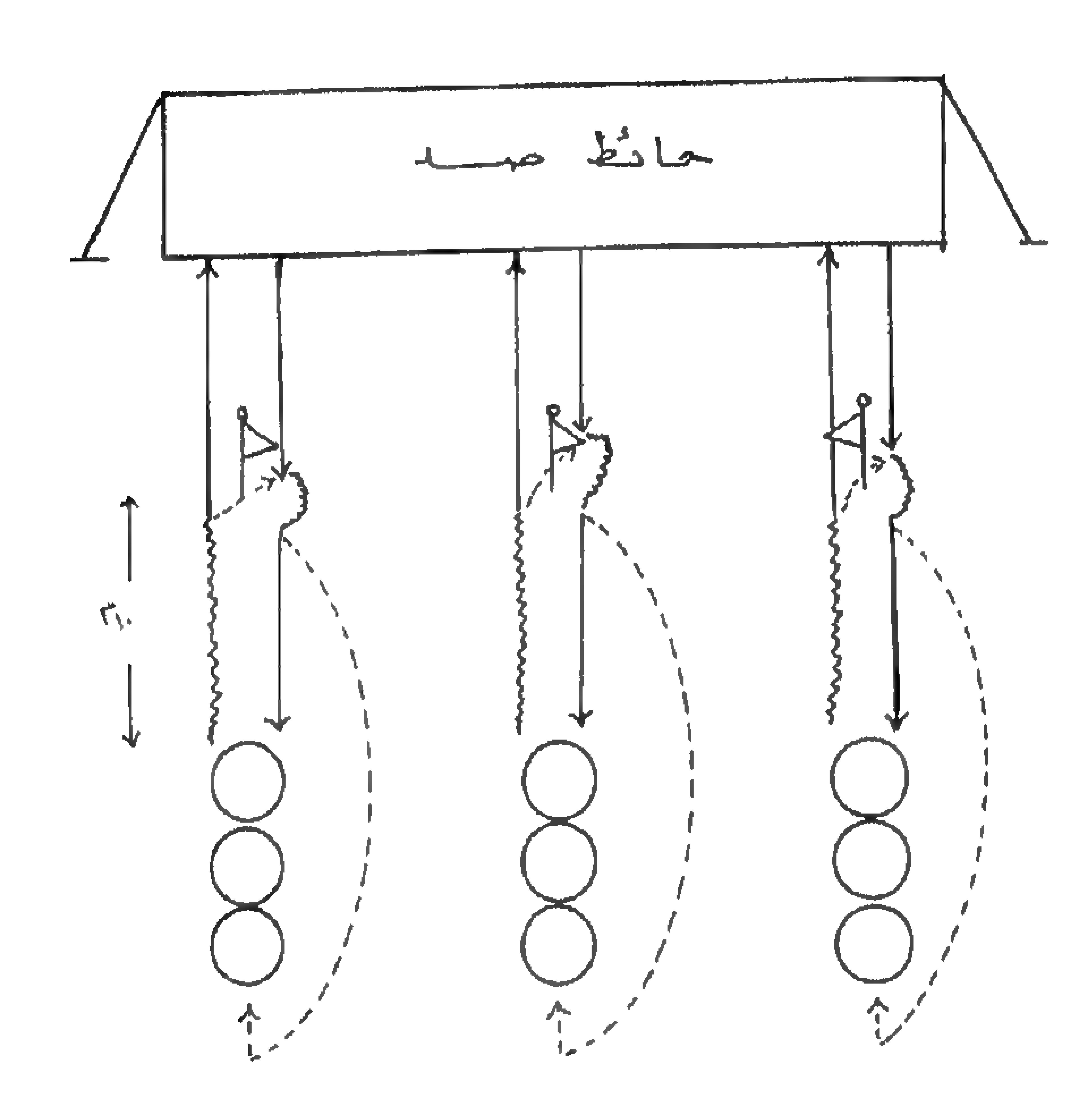
٢٣ ــ يتكون التمرين من أربعة لاعبين بكرتين يقوم اللاعبان رقم (١) و(٤) بتمرير الكرتين إلى اللاعبين رقم (٢) و(٣) اللذين يرجعان الكرة ثم يبدلان أماكنهما. يؤدى التمرين بالرجل اليمنى واليسرى. يستمر التمرين لفترة زمنية من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية حسب سن اللاعب، ثم يتم التبديل ـ ويكرر من(٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٩).




شكل ـ ١٩ ـ تمرين ـ ٢٣ ـ

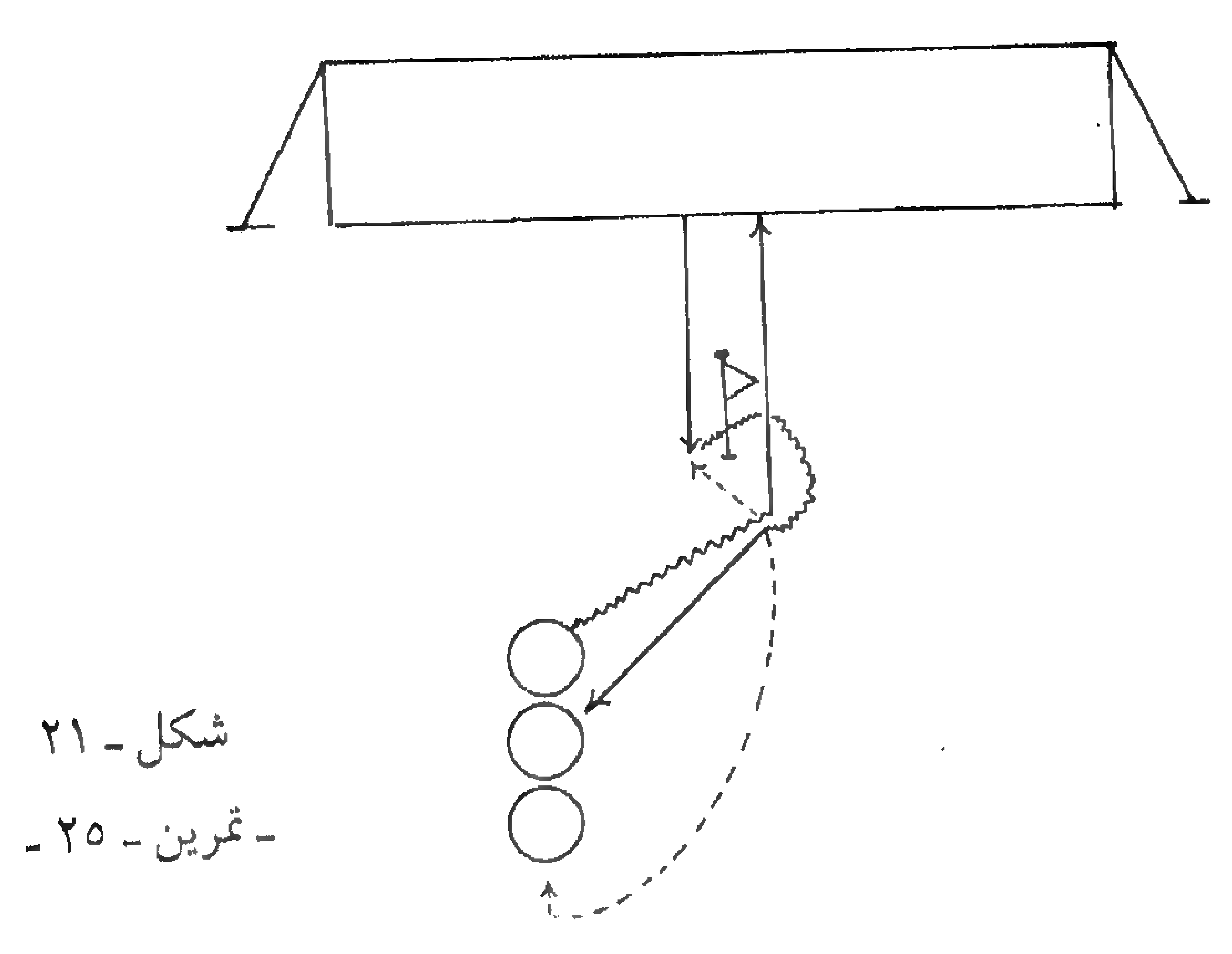
٢٤ ــ تتكون كل مجموعة من ثلاثة أو أربعة لاعبين، يجري لاعب رقم (١) في كل مجموعة بالكرة لمسافة ١٠ متر. ثم يقوم بتمريرها بالرجل اليمنى في حائط الصد مرتين أو ثلاث ثم يواصل الجري بها إلى العلامة ويقوم

بتمريرها إلى رقم(٢) برجله اليسرى. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات حسب سن اللاعب. شكل رقم (٢٠).




شكل ـ ٢٠ ـ تمرين ـ ٢٤ ـ

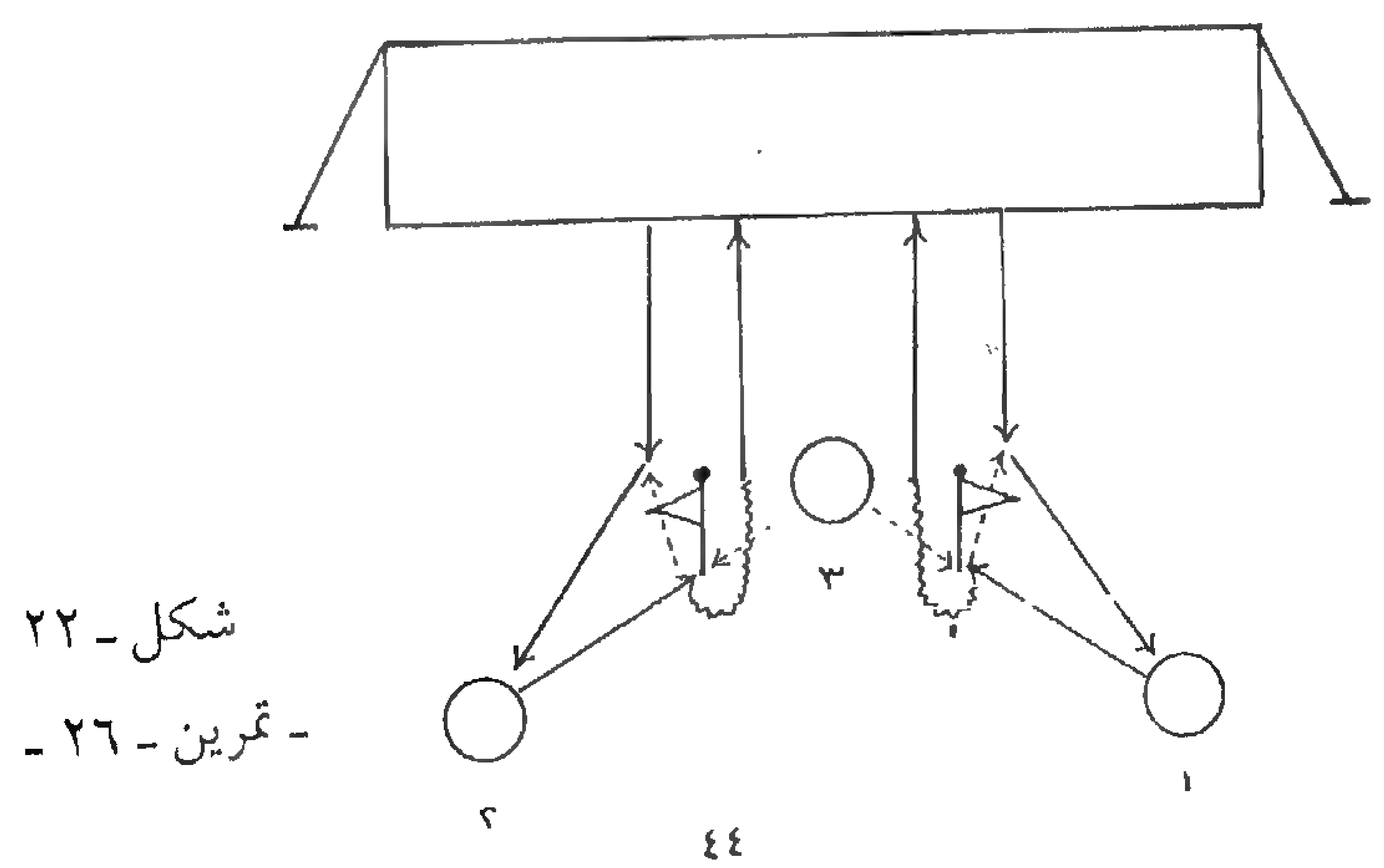
٢٥ ـ يتكون التمرين من مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاث أو أربع لاعبين يقوم رقم (١) بالجري بالكرة إلى العلامة ثم يمررها برجله اليمنى على حائط الصد ويستقبلها ويدور بها حول العلامة ويمررها بساقه اليسرى إلى رقم (٢) ويجري خلف المجموعة. يكرر رقم (٣) نفس التمرين الذي يؤدى لفترة زمنية من (٥ ـ ٧) دقائق. شكل رقم (٢١).



شكل - ٢١

- تمرين - ٢٥ -

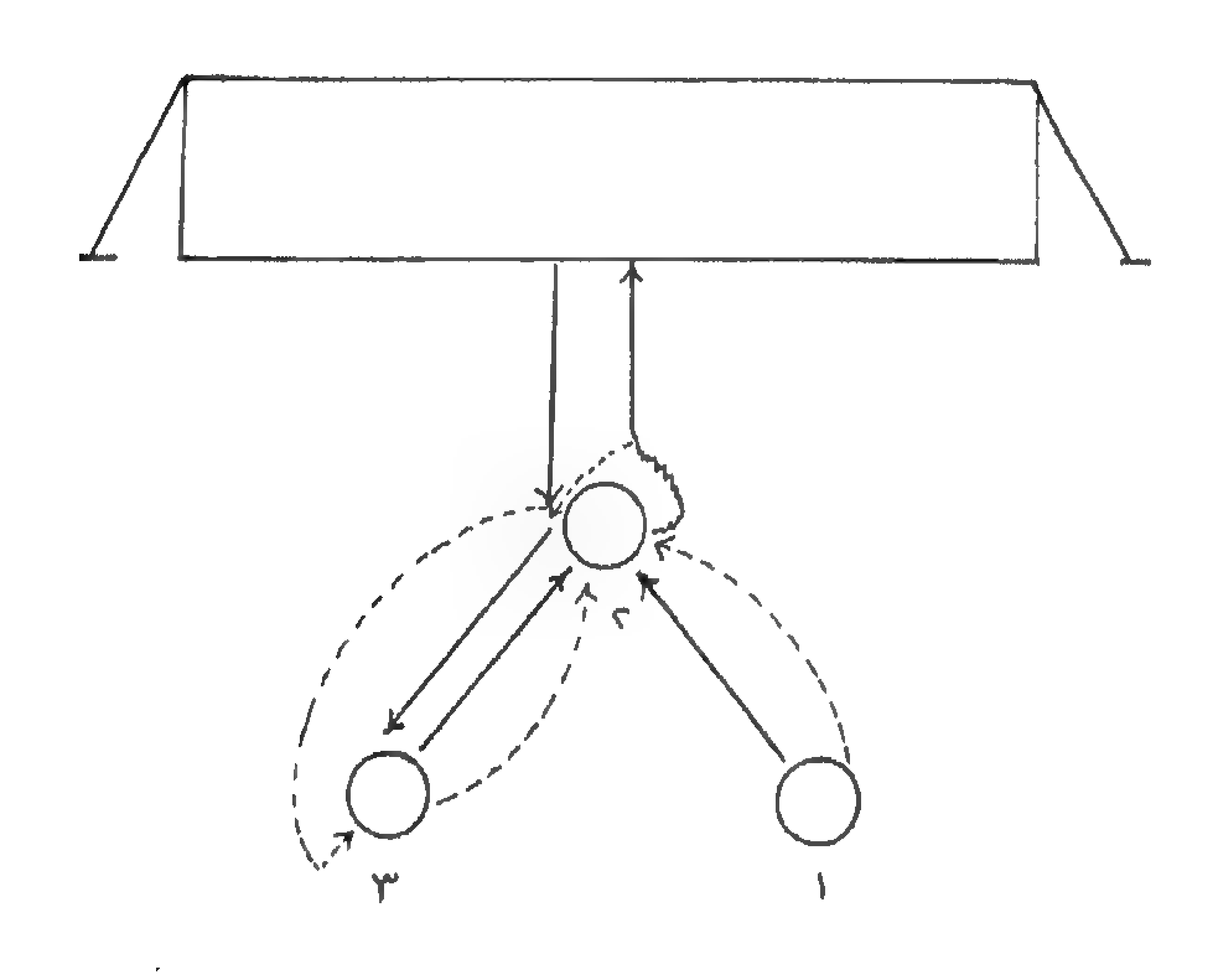
٢٦ - يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين يمرر رقم (١) الكرة إلى رقم (٣) الذي يستقبلها ويدور بها ثم يمررها في حائط الصد ويستقبلها مرة أخرى ثم يقوم بتمريرها إلى رقم (١) ثم يؤدي نفس التمرين مع رقم (٢). يؤدى التمرين لفترة زمنية من (٣٠ - ٤٥) ثانية ثم يتم تبديل اللاعب. ويكرر من (٣ - ٤) مرات. شكل رقم (٢٢).




شكل - ٢٢

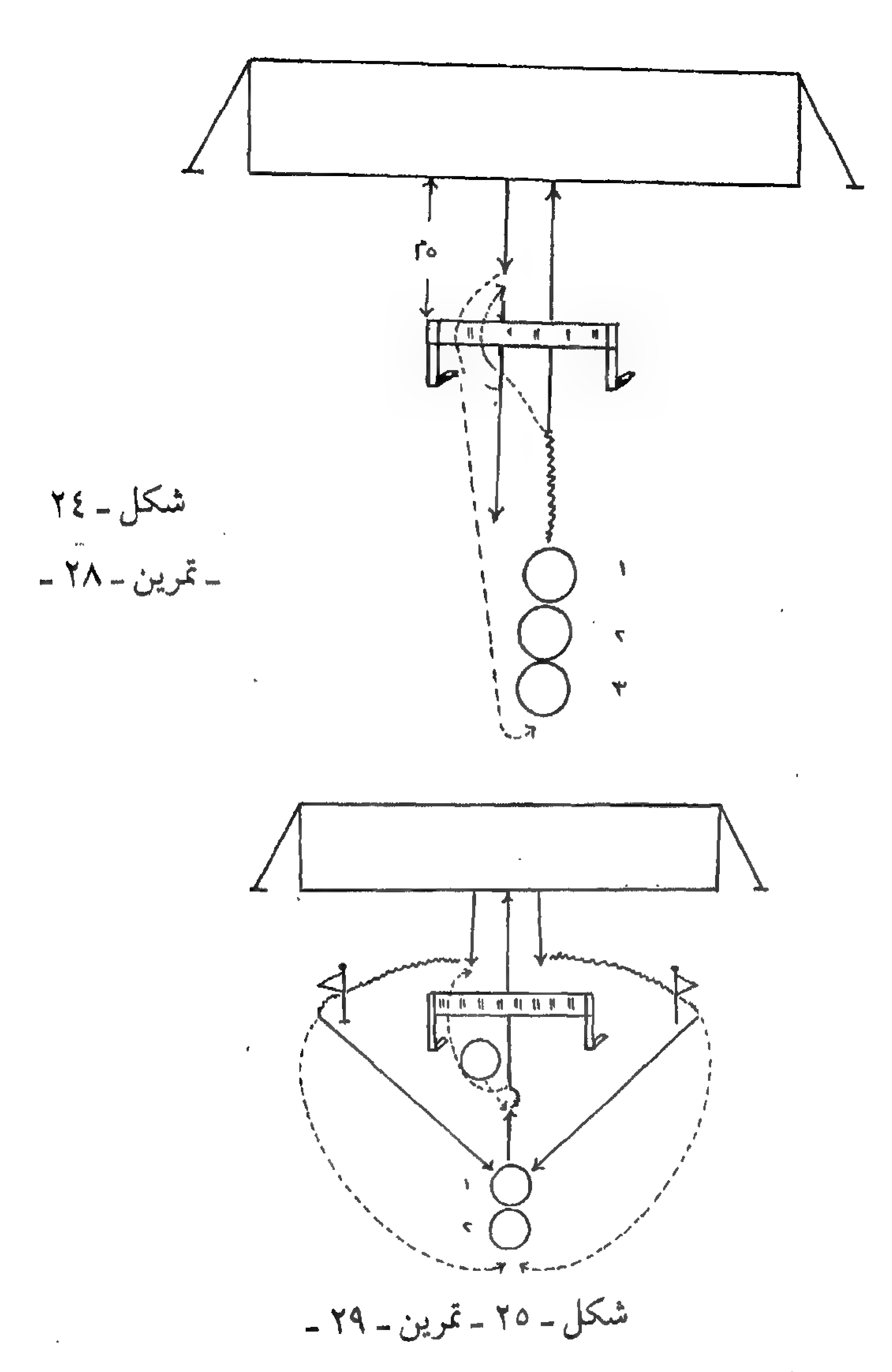
- تمرين - ٢٦ -

٢٧ ـ يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يدور بها ثم يقوم بتمريرها على حائط الصد ويستقبلها ويمررها إلى رقم (٣) ويجري لتغيير مكانه مع رقم (١) اللاعب الذي يقوم بالتمرير يغير مكانه. يستمر التمرين من (٣ ـ ٤) دقائق. شكل رقم (٢٣).




شكل ـ ٢٣ ـ تمرين ـ ٢٧ ـ

٢٨ ـ يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بالجري بالكرة ثم يمررها من تحت الحاجز إلى حائط الصد الموضوع على بعد (٥) أمتار من الحاجز ثم يجري ويثب من فوقه ويستقبل الكرة الراجعة فيمررها من تحت الحاجز مرة ثانية إلى رقم (٢) ويجري ويثب مرة أخرى ويعود إلى خلف مجموعته. يقوم باقي اللاعبين بأداء نفس التمرين الذي يؤدى لفترة زمنية من (٣ ـ ٤) دقائق. شكل رقم (٢٤).



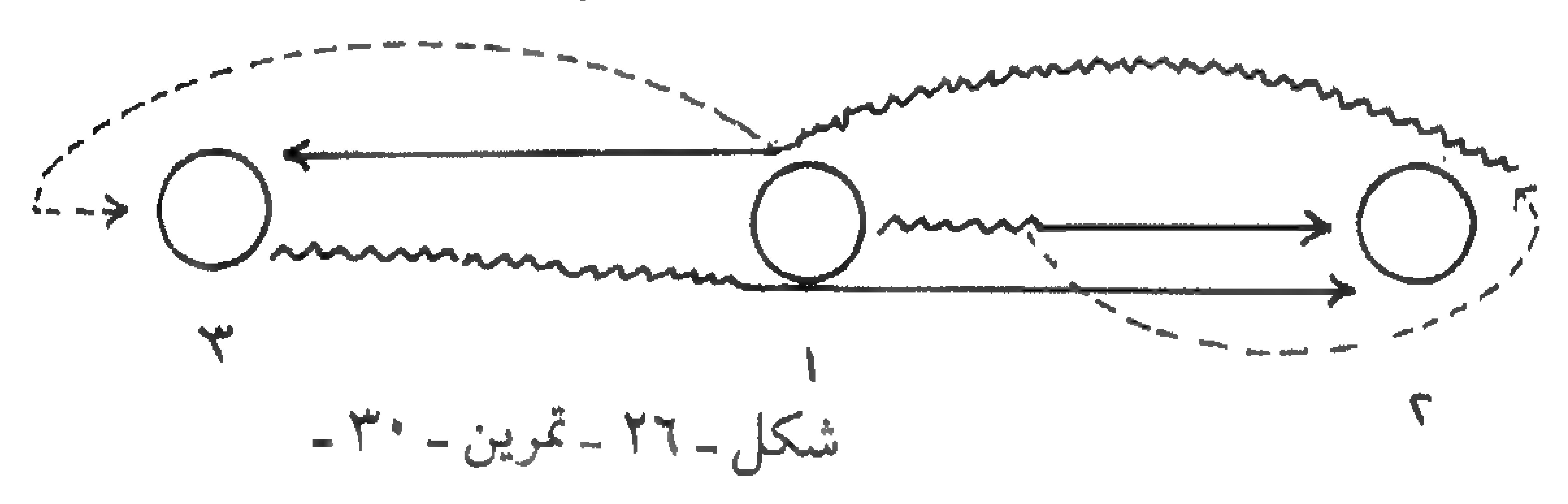

شكل ـ ٢٤
ـ تمرين ـ ٢٨ ـ

شكل ـ ٢٥ ـ تمرين ـ ٢٩ ـ

٢٩ ـ يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٣) الذي يستقبلها ثم يلف ليواجه الحاجز ويمررها من أسفله إلى حائط الصد

ثم يثب من فوقه ويستقبل الكرة ثم يجري بها إلى العلامة ويقوم بتمريرها إلى اللاعب رقم (٢) ويكرر رقم (٢) و(٣) نفس التمرين الذي يؤدى لفترة زمنية من (٣ ـ ٤) دقائق ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات (بالرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى). شكل رقم (٢٥).

٣٠ ـ يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين تكون الكرة مع رقم (١) الذي يجري بها ثم يمررها إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها بباطن القدم ثم يجري بها حتى نصف المسافة ثم يمررها إلى رقم (٣) الذي يجري بها حتى نصف المسافة ثم يمررها إلى رقم (١). يؤدى هذا التمرين لفترة زمنية من (٣ ـ ٤) دقائق وهكذا يستمر التمرين بطول الملعب حتى تنتهي مجموعة اللاعبين. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٦).



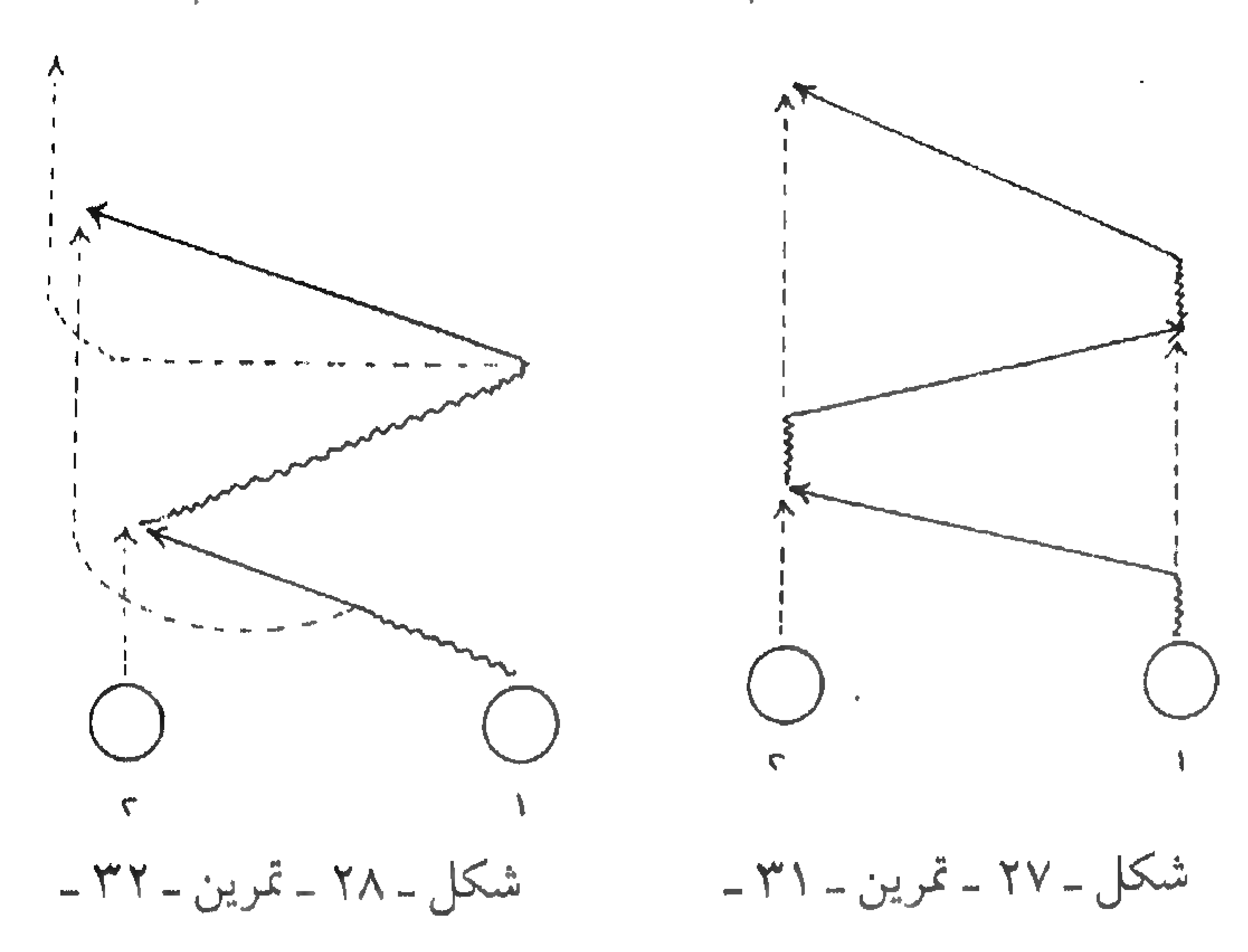
شكل ـ ٢٦ ـ تمرين ـ ٣٠ ـ

٣١ ـ يتكون التمرين من لاعبين بكرة واحدة، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يجري ويسيطر عليها ثم يرجعها. وهكذا يستمر التمرين بطول الملعب حتى تنتهي مجموعة اللاعبين. ويكرر من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٧).

٣٢ ـ يقوم اللاعب رقم (١) بالجري بالكرة ثم يمررها إلى رقم(٢) ويجري لتغيير مكانه في اتجاه الكرة ثم يقوم رقم (٢) باستقبالها ثم تمريرها إلى رقم (١) ويقوم أيضا بتغيير مكانه في اتجاه الكرة. يستمر التمرين على طول الملعب. تعطى راحة ايجابية.. حتى تكتمل المجموعة.

**ملاحظة** : يجب على اللاعب الذي يمرر الكرة أن يمر خلف اللاعب الذي

يستقبلها حتى لا يتصادم اللاعبان ويتعرقلان. شكل رقم (٢٨).



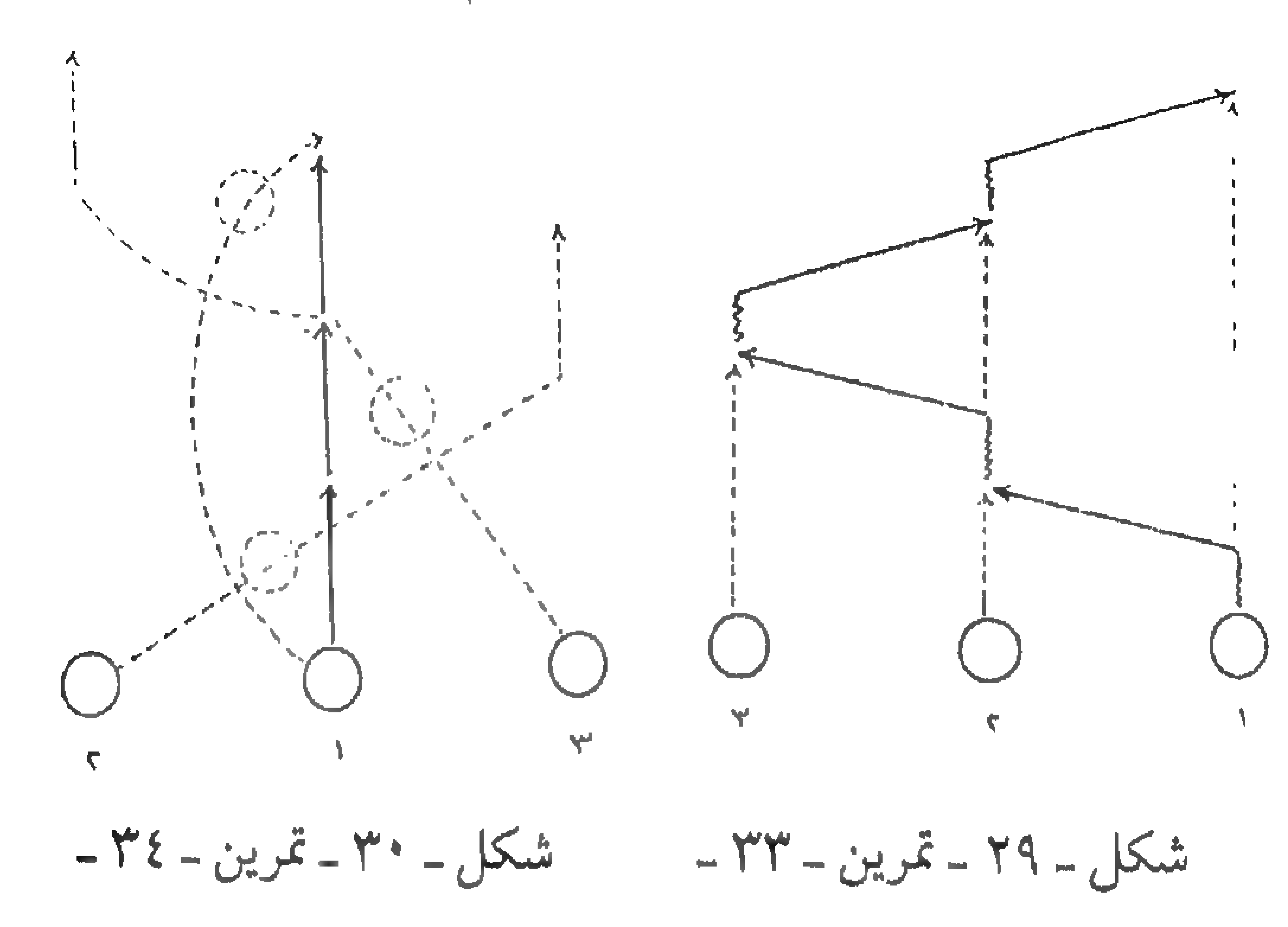

شكل - ٢٧ - تمرين - ٣١ -

شكل - ٢٨ - تمرين - ٣٢ -

٣٣ ـ يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بالجري بالكرة ثم يمررها إلى رقم (٢) ويستمر في الجري بها ثم يمررها إلى رقم (٣) ويجري للأمام، يقوم رقم (٣) بالسيطرة عليها ثم الجري بها وتمريرها إلى رقم (٢) ثم إلى رقم (١) وهكذا يستمر التمرين حتى نهاية الملعب. تعطى راحة ايجابية حتى تكتمل مجموعة اللاعبين في هذا الاتجاه. يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات. شكل رقم (٢٩)

٣٤ ـ يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة للأمام ويغير مكانه مع رقم (٢) الذي يدخل للداخل مكان اللاعب رقم (١) ويقوم بتمريرها للأمام ثم يغير مكانه مع رقم (٣) الذي يأخذ مكان رقم (٢) ويمررها إلى الأمام وهكذا. . . يستمر التمرين على طول الملعب وتعطى راحة ايجابية حتى تكتمل مجموعة اللاعبين. يكرر التمرين من (٤ - ٦)

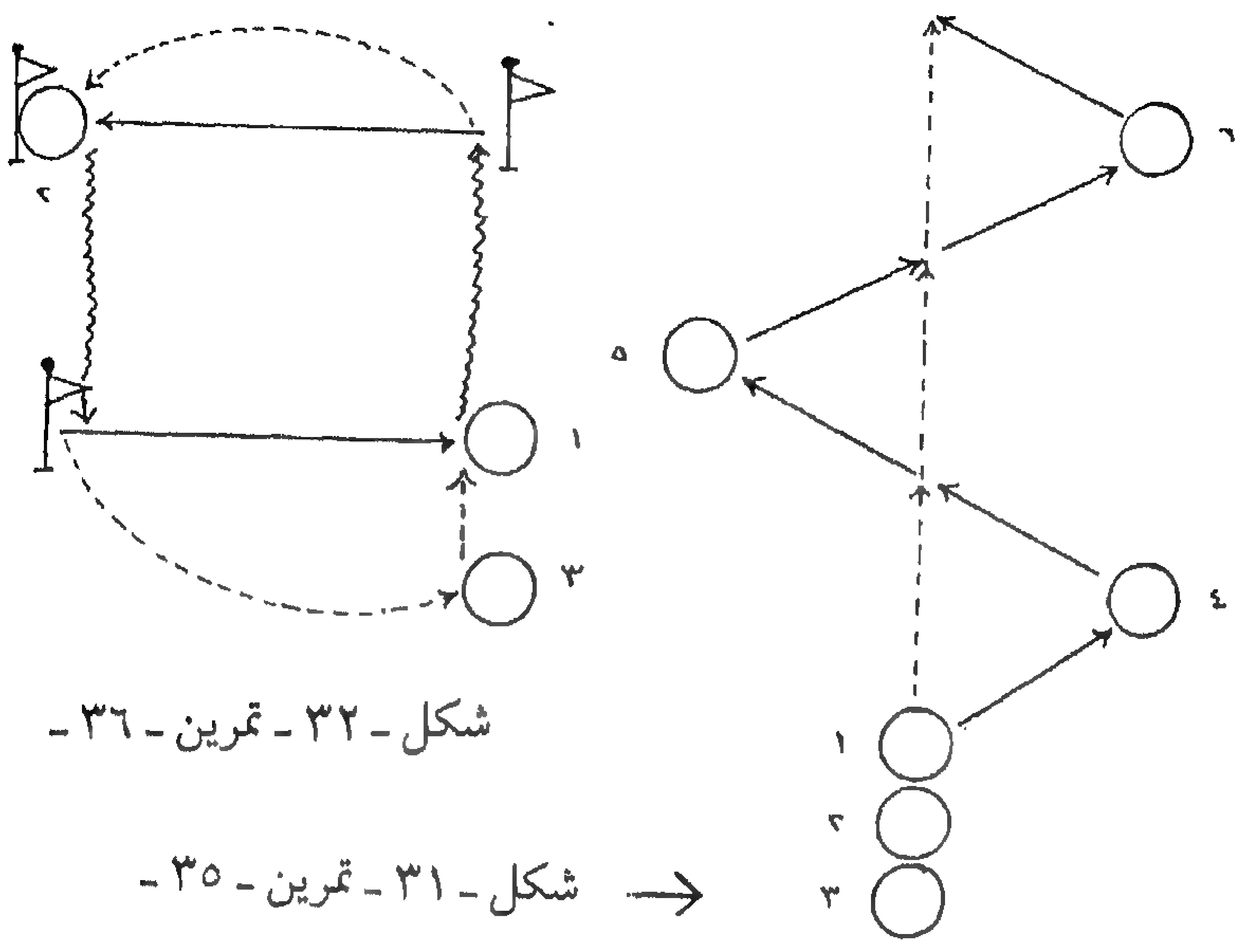
مرات. يجب ملاحظة أن اللاعب الذي يقوم بتغيير مكانه أن يمر من خلف اللاعب الذي يستقبل الكرة. شكل رقم (٣٠).




شكل - ٢٩ - تمرين - ٣٣ - شكل - ٣٠ - تمرين - ٣٤ -

٣٥ ــ يتكون التمرين من ست لاعبين، ثلاثة متحركين وثلاثة ثابتين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٤) الذي يمررها مباشرة بطريقة خذ وهات لنفس اللاعب الذي يقوم أيضا بتمريرها إلى رقم (٥) بنفس الطريقة ثم يكرر التمرين مع اللاعب رقم (٦). عندما ينتهي اللاعبون رقم (١، ٢، ٣) من التمرير والوصول إلى الجهة المعاكسة يبدأ التمرير مع اللاعبين (٤، ٥، ٦) يكرر التمرين من (٣ - ٤) مرات. شكل رقم (٣١).

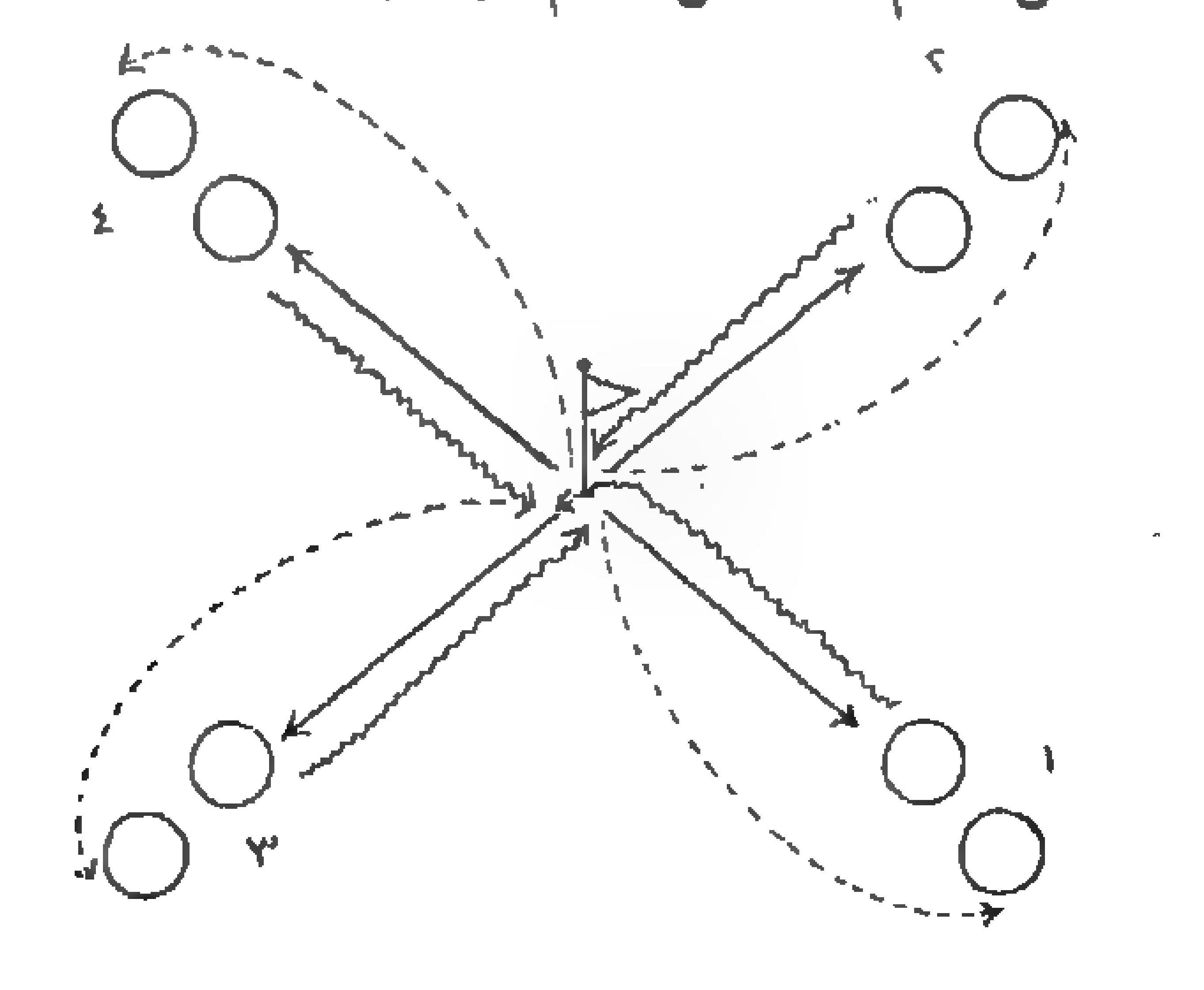
٣٦ ــ يتكون التمرين من ثلاثة أو أربعة لاعبين أو أكثر، يقوم رقم (١) بالجري بالكرة حتى العلامة ثم يقوم بتمريرها برجله اليمنى إلى رقم (٢) ويجري في اتجاهها ليأخذ مكان رقم (٢) الذي يجري بالكرة حتى العلامة ثم يمررها إلى رقم (٣) ويقوم بأخذ مكانه ويستمر التمرين بهذه الطريقة ويؤدى مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى مع التغيير المعاكس في الاتجاه. يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات. شكل رقم (٣٢).




شكل ـ ٣٢ ـ تمرين ـ ٣٦ ـ

شكل ـ ٣١ ـ تمرين ـ ٣٥ ـ

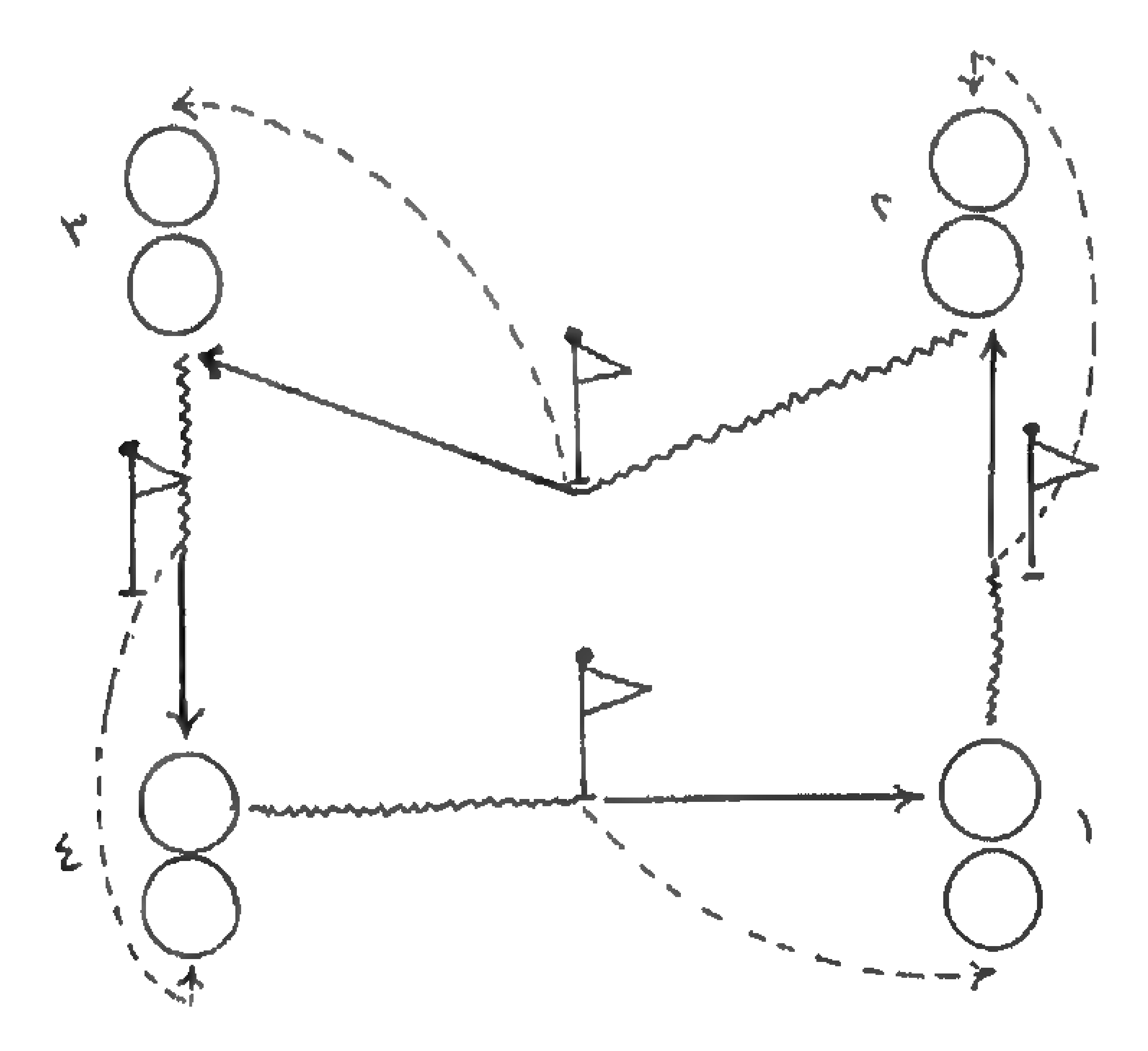
٣٧ ـ يتكون التمرين من ثمانية لاعبين كل اثنين يشكلان مجموعة يقوم اللاعب في المجموعة (١) بالجري بالكرة ثم يلف حول العلامة ويمررها إلى لاعب في المجموعة (٢) الذي يجري ويلف حول العلامة ويمررها إلى لاعب مجموعة (١). تؤدي المجموعتان (٣) و(٤) نفس التمرين الذي يتم تأديته مرة بالرجل اليمنى ومرة باليسرى، ويكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل قدم. شكل رقم (٣٣).




شكل ـ ٣٣

ـ تمرين ـ ٣٧ ـ

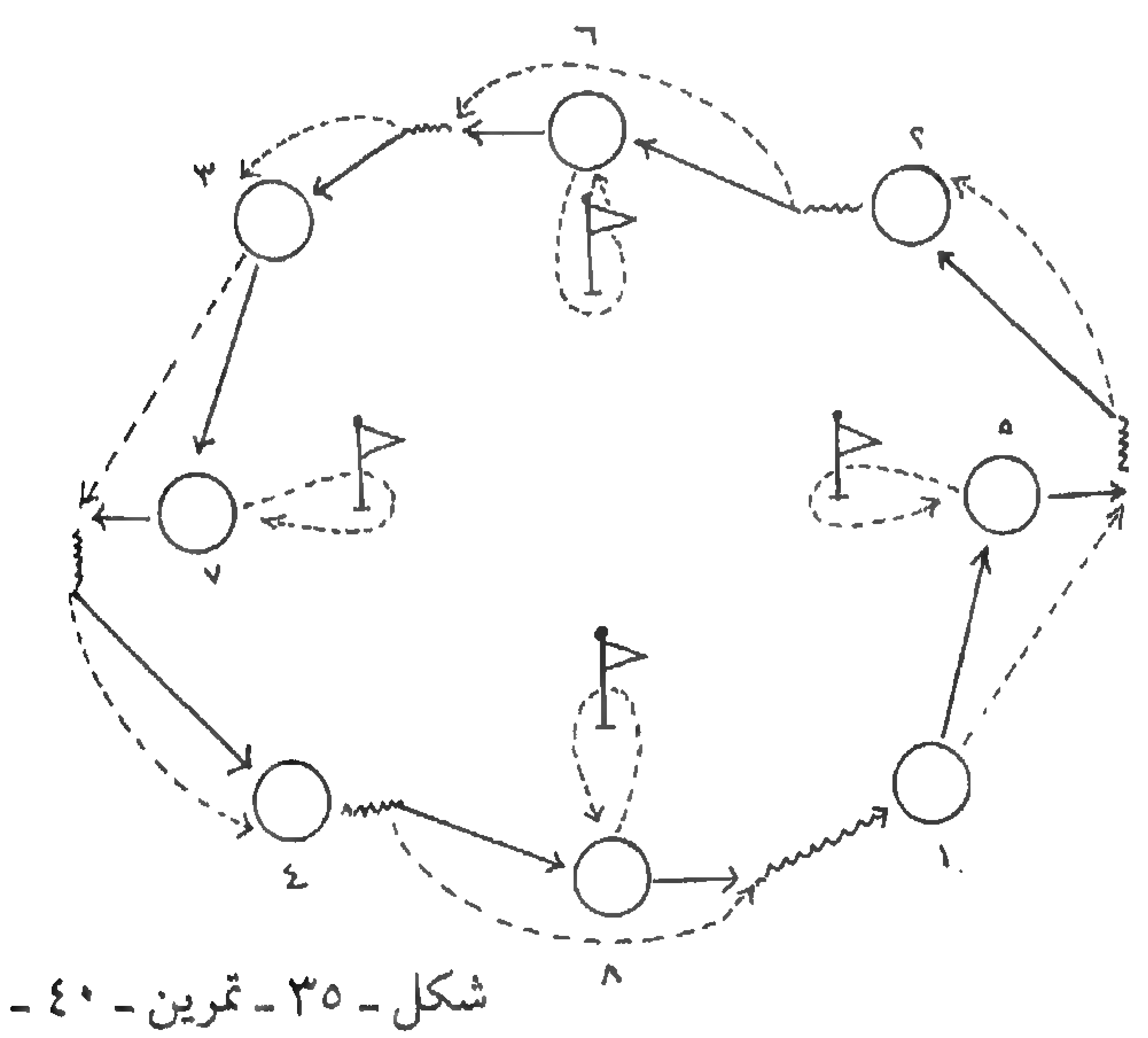
٣٨ ــ يتكون التمرين من أربع مجموعات في كل مجموعة لاعبان. يقوم اللاعب في المجموعة (١) بالجري بالكرة حتى العلامة ويلف حولها ثم يمررها إلى لاعب المجموعة (٢) بالرجل اليمنى ويأخذ مكانه، يقوم لاعب المجموعة (٢) بالجري بها حتى العلامة ويلف حولها ثم يمررها برجله اليسرى إلى لاعب المجموعة (٣) بالجري بها حتى العلامة ويلف بها ويمررها برجله اليمنى الى لاعب المجموعة (٤) ويأخذ مكانه هناك. ويقوم لاعب المجموعة (٣) ويأخذ مكانه هناك ثم يقوم اللاعب في المجموعة (٤) بالجري بها حول العلامة ويمررها برجله اليسرى إلى لاعب المجموعة (١) ويأخذ مكانه هناك. ويستمر التمرين بهذه الطريقة مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى ثم يكرر من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٣٤).




شكل ـ ٣٤ ـ تمرين ـ ٣٨ ـ

٣٩ ــ نفس التمرين السابق ولكن لزيادة الأداء يمكن استعمال كرتين على أن تكون كرة مع المجموعة (١) وأخرى مع المجموعة (٢) يبدآن بنفس الوقت. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.

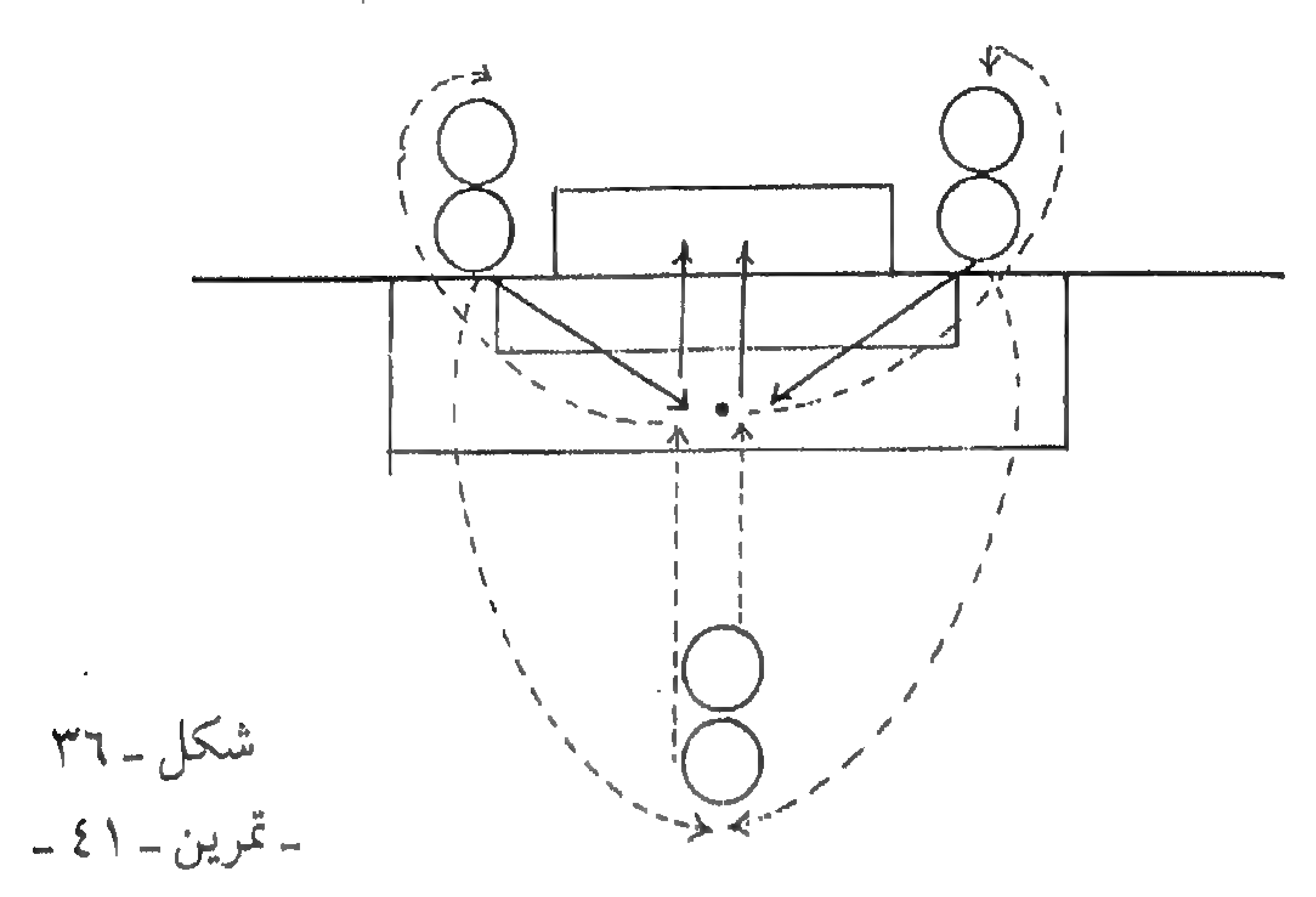
٤٠ ــ يتكون التمرين من ثمانية لاعبين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٥) الذي يمررها مباشرة إلى نفس اللاعب بطريقة «خذ وهات» فيستقبل رقم (١) الكرة ويمررها إلى رقم(٦) الذي يقوم بنفس الأداء معه، ويكرر اللاعبان رقم (٣) و(٤) نفس التمرين. اللاعبون (٥، ٦، ٧، ٨) بعد قيامهم بالتمرير يركض كل واحد منهم إلى العلامة ويلف حولها ثم يرجع إلى مكانه. يؤدى التمرين مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى ثم يتم استبدال الأماكن بين اللاعبين (١، ٢، ٣، ٤) ليأخذوا أماكن رقم (٥، ٦، ٧، ٨). شكل رقم (٣٥).




شكل ـ ٣٥ ـ تمرين ـ ٤٠ ـ

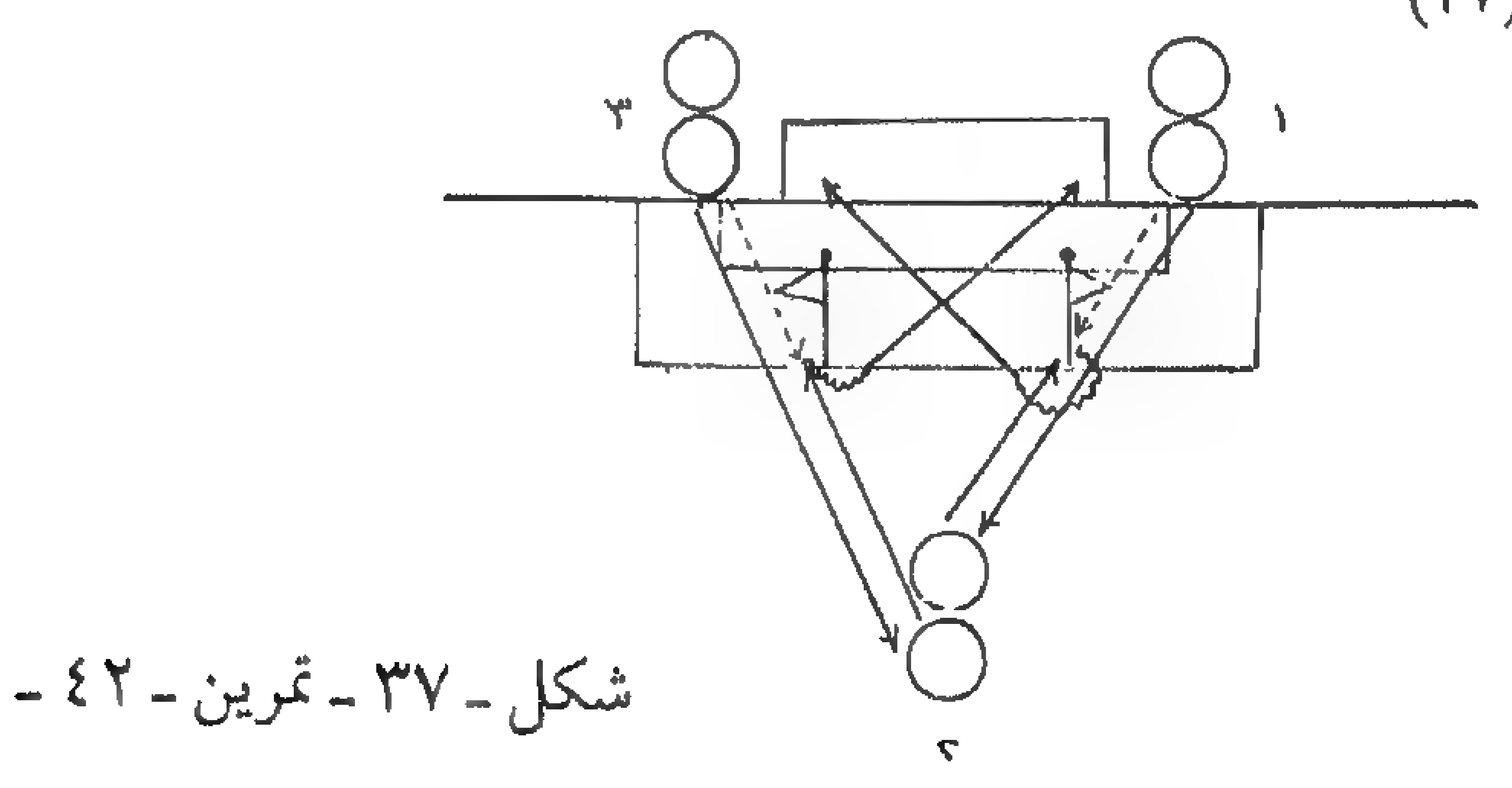
٤١ ــ يتكون التمرين من ثلاث مجموعات تتكون كل مجموعة من لاعبين أو ثلاثة، يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٣) الموجود عند نقطة الجزاء فيقوم بتسديدها في المرمى بباطن القدم، ثم يغييرا أماكنهما، ويقوم اللاعب في المجموعة (٢) بتمرير الكرة إلى لاعب من

مجموعة (٣) ليؤدي نفس التمرين الذي يكرر من (٤ ـ ٦) مرات، مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى. شكل رقم (٣٦)،



شكل ـ ٣٦
ـ تمرين ـ ٤١ ـ

٤٢ ـ يتكون التمرين من ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من لاعبين أو ثلاثة، يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب من مجموعة (٢) ثم يجري لاستقبالها عند العلامة ويلف حولها ويمررها بباطن القدم اليسرى في المرمى عند نقطة الجزاء ويتم تغيير الأماكن بين اللاعبين، يؤدى نفس التمرين مع المجموعة الأخرى ويكرر بالقدم اليمنى واليسرى. شكل رقم (٣٧)




شكل ـ ٣٧ ـ تمرين ـ ٤٢ ـ

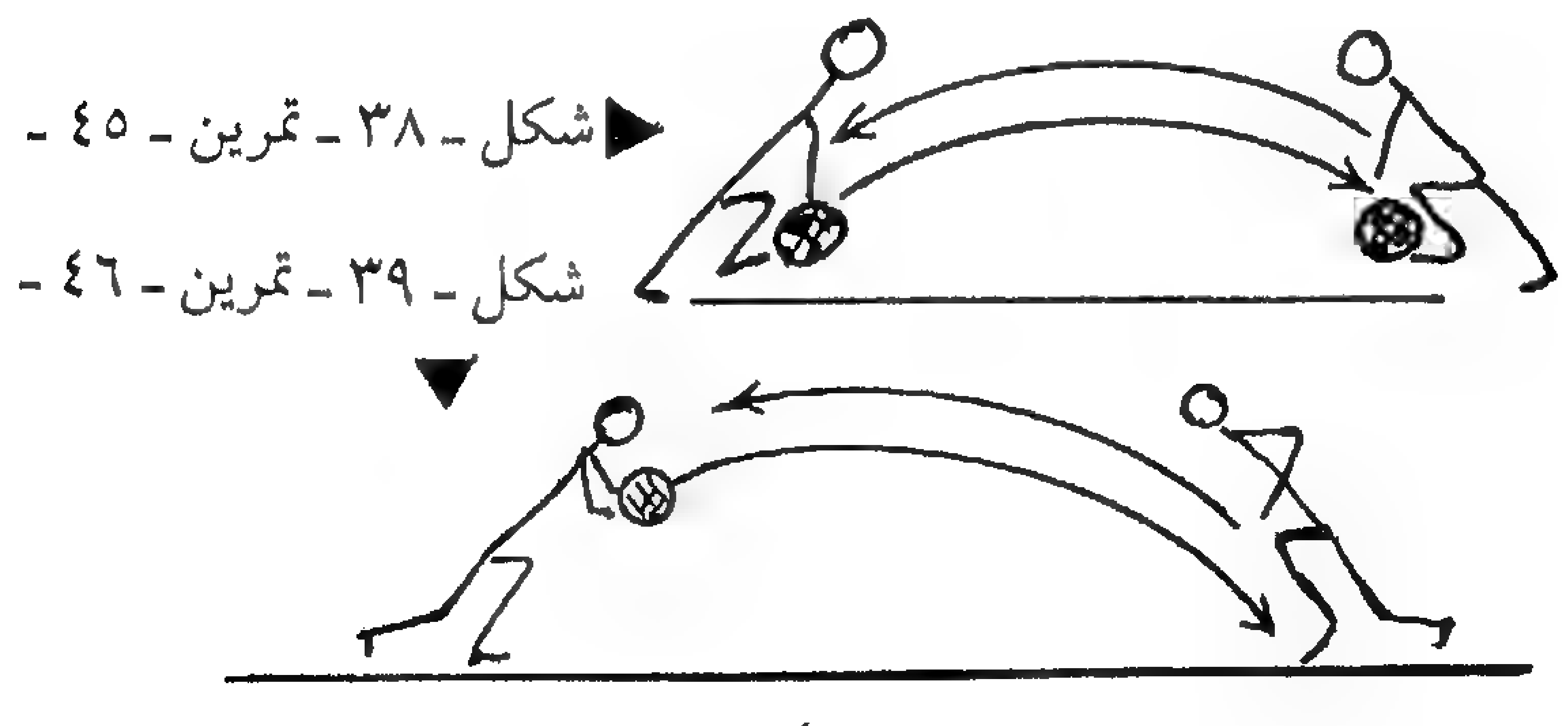
## تمرينات على الكرات نصف العالية والعالية

٤٣ ـ تمرين ثنائي، لاعب رقم (١) يمسك الكرة بيديه ولاعب رقم (٢) يحاول ركلها بباطن القدم مع الوثب قليلا مرة بالقدم اليسرى ومرة باليمنى، ويكرر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل بين اللاعبين.

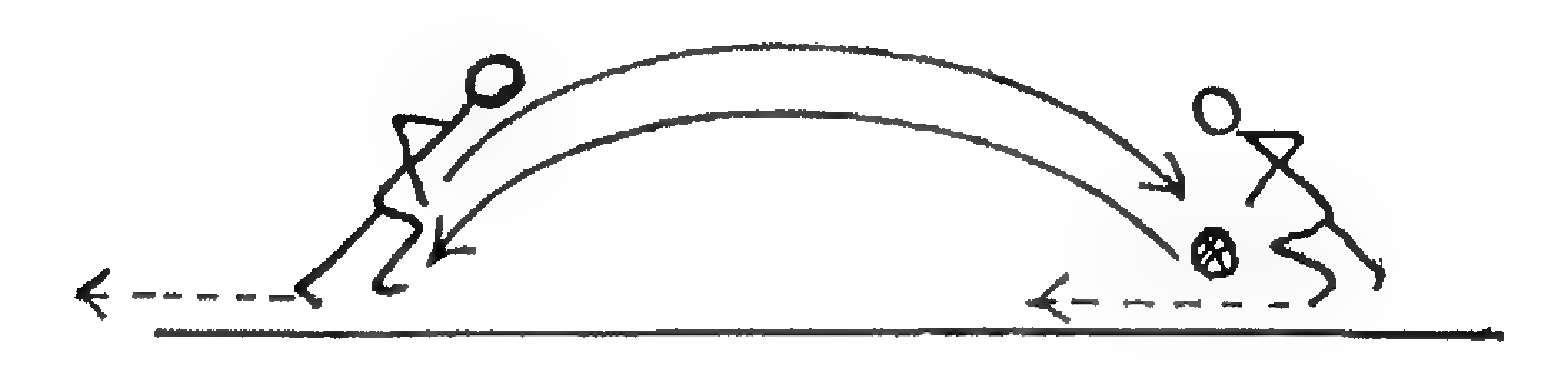
٤٤ ـ نفس التمرين السابق ولكن من مسافة (٣) أمتار مع الوثب الخفيف. ويكرر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل.

٤٥ ـ يؤدي التمرين لاعبان تكون الكرة مع رقم (١) الذي يمسكها بيديه ثم يضربها بباطن القدم إلى الزميل الذي يبعد عنه مسافة لا تزيد عن (٧) أمتار ويرجعها اللاعب رقم (٢) بنفس الطريقة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات مع تأديته مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى. شكل رقم (٣٨).

٤٦ ـ يؤدي التمرين لاعبان، رقم (١) يرمي الكرة باليدين إلى رقم(٢) الذي يرجعها بباطن القدم بعد الوثب الخفيف، يكرر التمرين مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى زمن الأداء من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبديل الأماكن. شكل رقم (٣٩).

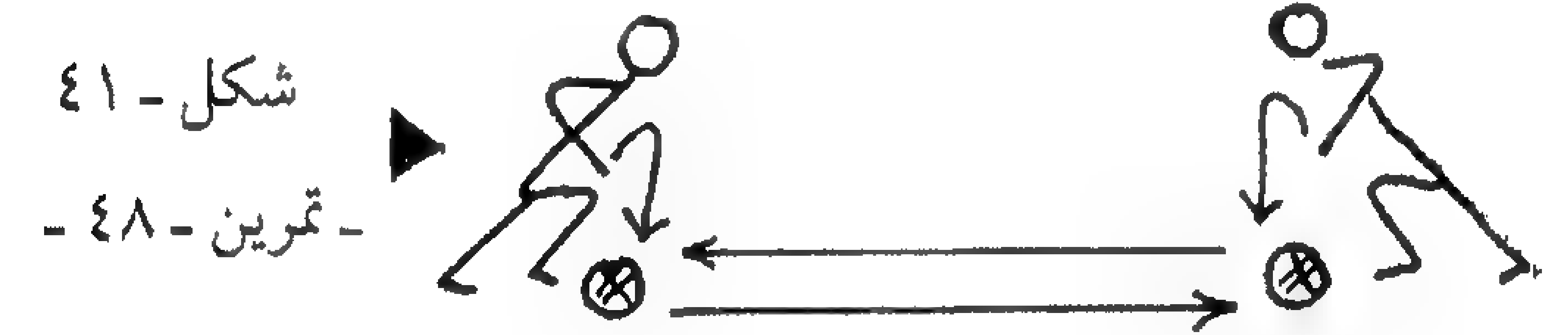


٤٧ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) برمي الكرة باليدين إلى رقم (٢) مع رجوعه إلى الخلف وتقدم رقم (٢) إلى الأمام، يؤدى التمرين بعرض الملعب ثم يتم تبديل الأماكن. يؤدى التمرين مرة بالقدم اليمنى ومرة باليسرى. شكل رقم (٤٠).



شكل ـ ٤٠ ـ تمرين ـ ٤٧ ـ

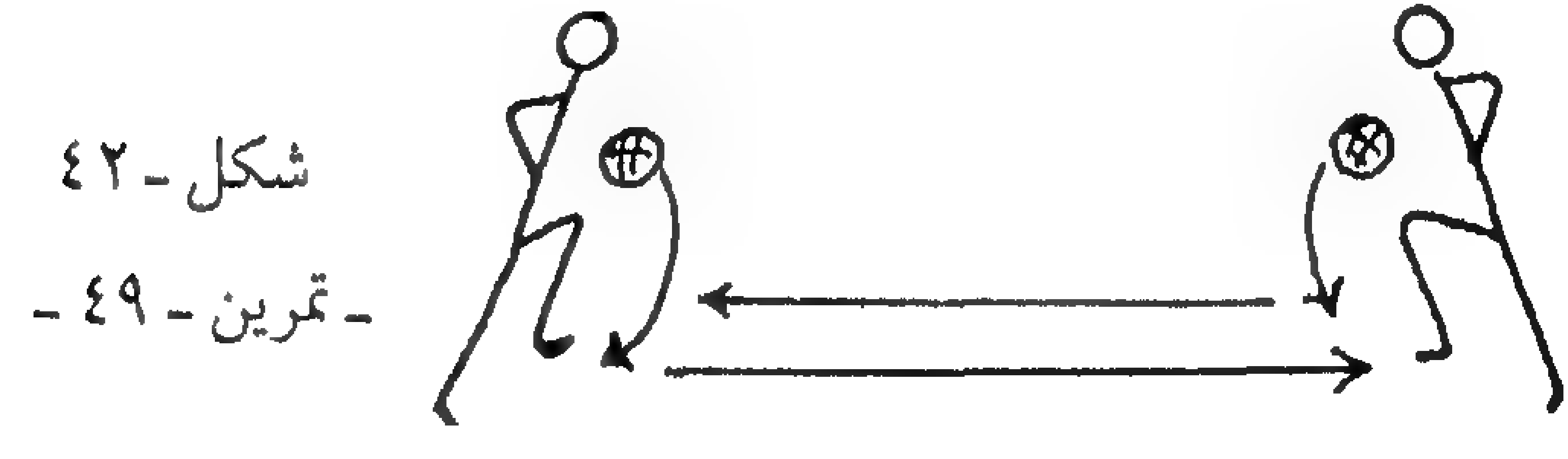
٤٨ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) برمي الكرة نصف عالية وعند وصولها إلى الأرض يقوم بتمريرها مباشرة إلى رقم (٢) الذي يؤدي نفس التمرين. يكرر التمرين لفترة زمنية من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ويؤدى مرة بالقدم اليمنى ومرة أخرى باليسرى. شكل رقم (٤١).



شكل ـ ٤١

ـ تمرين ـ ٤٨ ـ

٤٩ ـ يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة خفيفا إلى أعلى وضربها بالفخذ ثم تمريرها بباطن القدم مباشرة قبل نزولها إلى الأرض إلى رقم (٢) فيقوم بدوره بتأدية نفس التمرين. يؤدى التمرين لفترة زمنية من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات، مرة بالقدم اليمنى ومرة باليسرى. شكل رقم (٤٢).

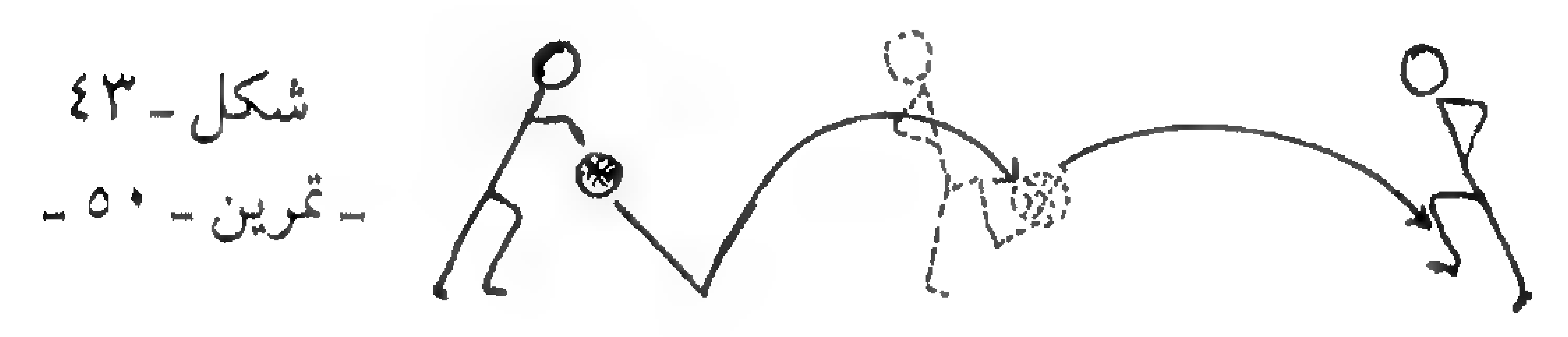


شكل ـ ٤٢

ـ تمرين ـ ٤٩ ـ

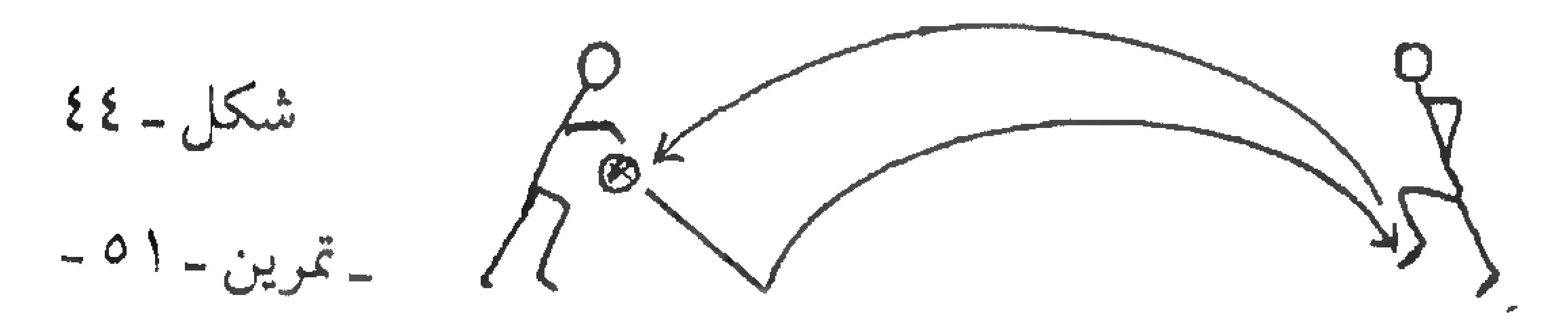
٥٠ ـ يقوم اللاعب رقم (١) بضرب الكرة بيديه على الأرض وعند نزولها يقوم بركلها بباطن القدم إلى رقم (٢) الذي يؤدي نفس التمرين. مرة بالقدم اليمنى ومرة باليسرى لفترة زمنية من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٤٣).

شكل ـ ٤٣
ـ تمرين ـ ٥٠ ـ

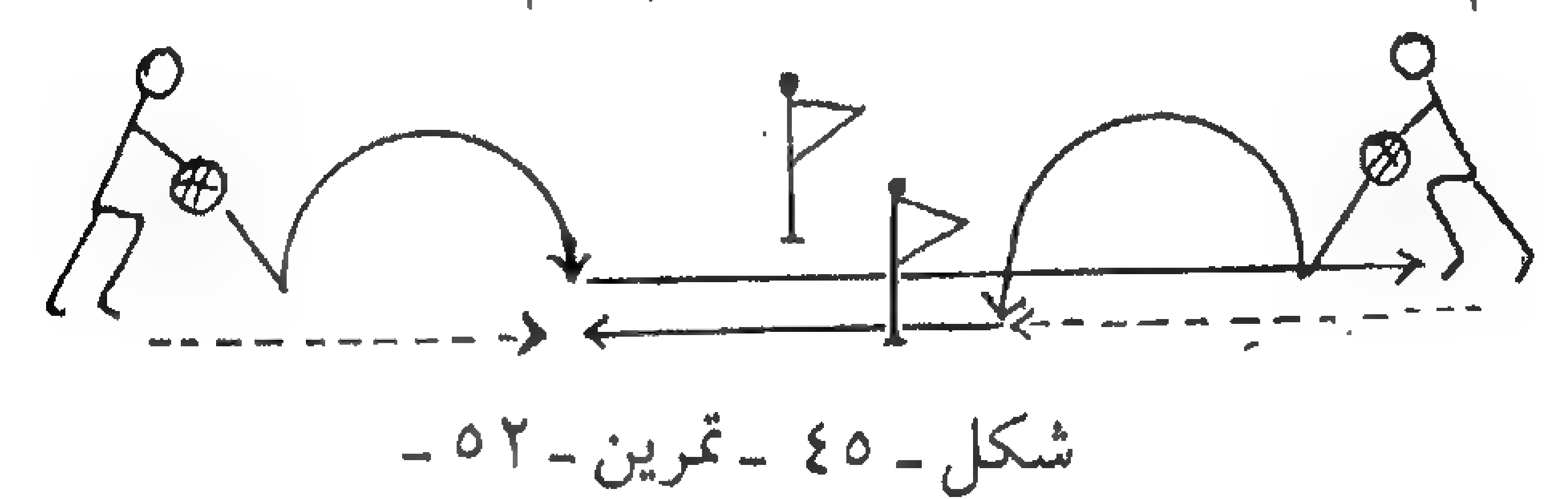


٥١ ـ يؤدي التمرين لاعبان، يقوم رقم (١) بضرب الكرة بيديه على الأرض لترتد إلى رقم (٢) الذي يمررها مباشرة قبل نزولها إلى الأرض. يؤدى التمرين مرة بالقدم اليمنى ومرة باليسرى لفترة زمنية من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم تبديل الأماكن بين اللاعبين. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٤٤).

شكل ـ ٤٤
ـ تمرين ـ ٥١ ـ

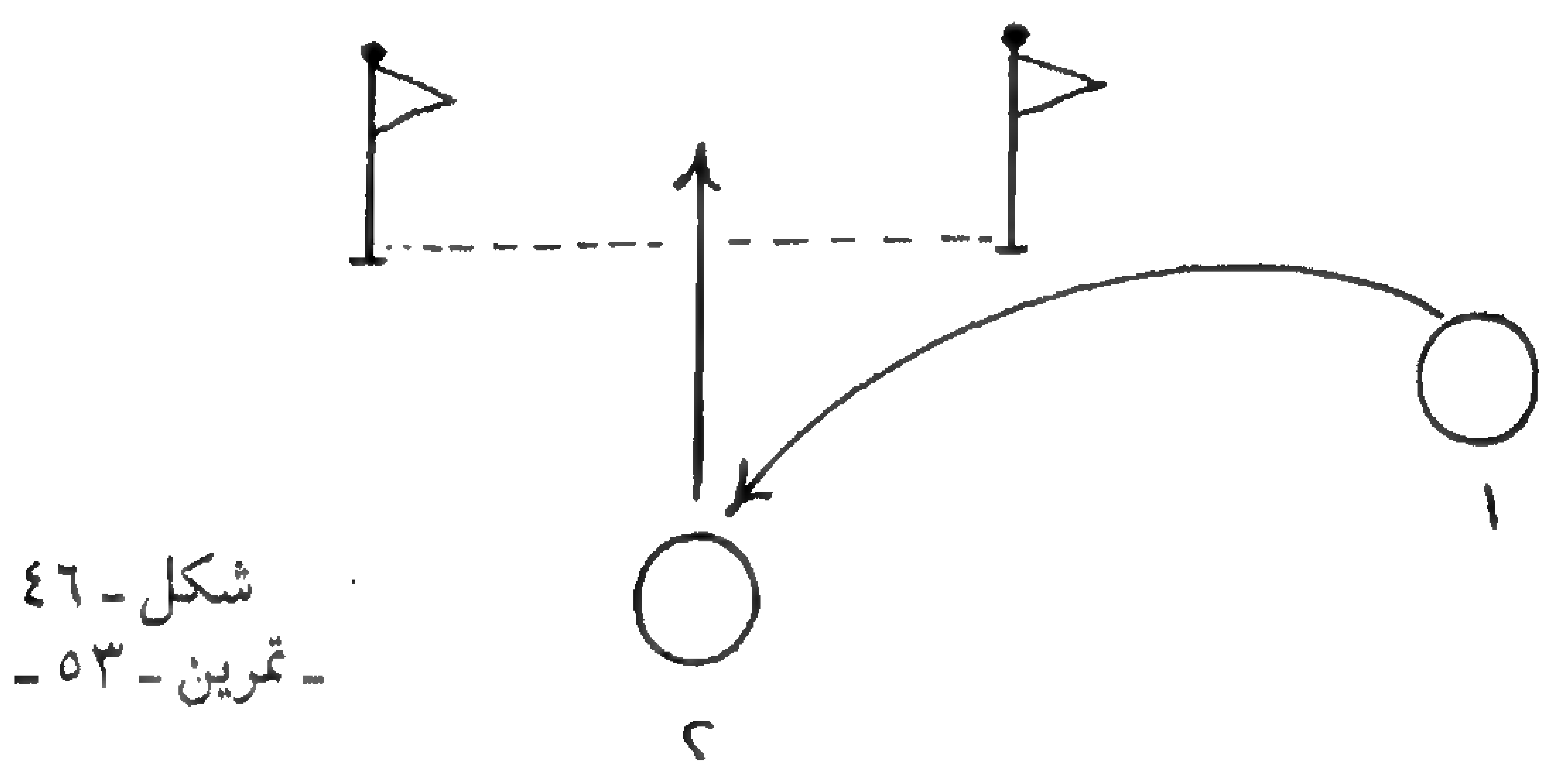


٥٢ ـ يؤدي التمرين لاعبان، يقوم رقم (١) برمي الكرة بيديه خفيفا إلى أعلى ثم يمررها إلى رقم (٢) بين العلامتين. وكذلك اللاعب رقم (٢). يؤدى التمرين مرة بالقدم اليمنى ومرة باليسرى لفترة زمنية من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٤٥).



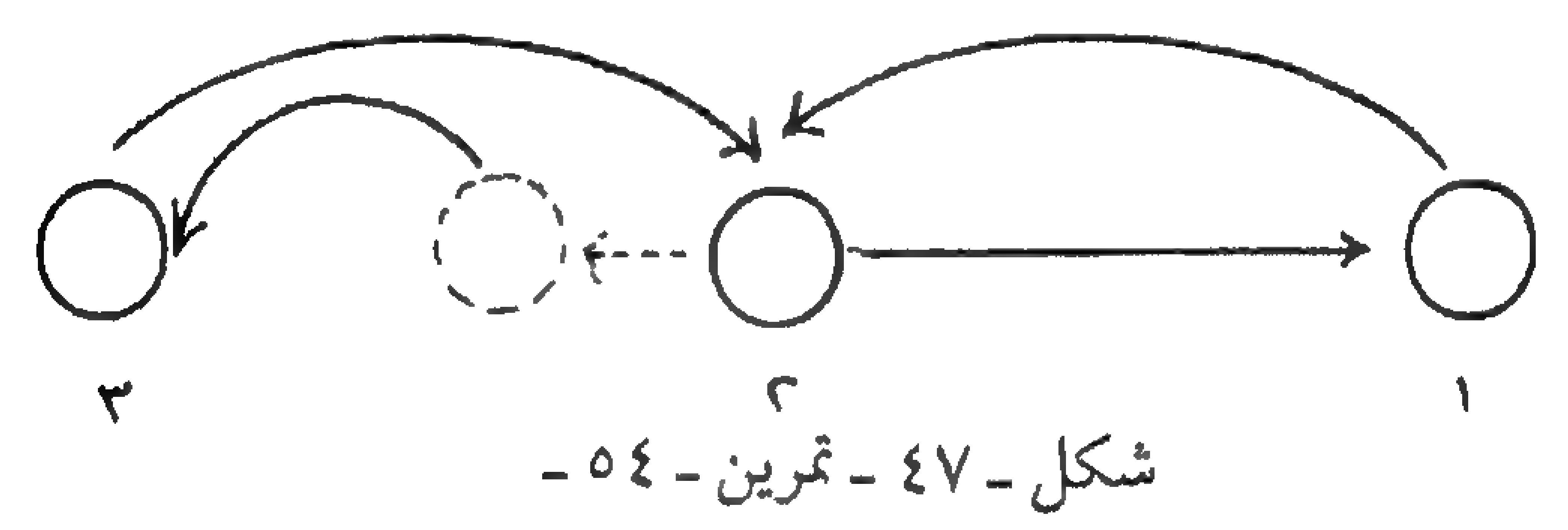
شكل ـ ٤٥ ـ تمرين ـ ٥٢ ـ

٥٣ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) برمي الكرة عاليا إلى رقم (٢) الذي يثب ويصوبها بباطن القدم بين العلامتين في الجانب الأيمن ثم الأيسر، يؤدى التمرين لفترة زمنية من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبديل الأماكن بين اللاعبين. ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٤٦).




شكل ـ ٤٦
ـ تمرين ـ ٥٣ ـ

٥٤ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين بكرتين يقوم رقم (١) برمي الكرة عاليا إلى رقم(٢) الذي يرجعها بباطن القدم أرضية ثم يلف رقم (٢) في اتجاه رقم (٣) الذي يلعب إليه الكرة بيديه نصف عالية فيرجعها بنفس المستوى. يؤدى التمرين بالقدم اليمنى ومرة باليسرى ويستمر من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل مع اللاعبين الآخرين. شكل رقم (٤٧).

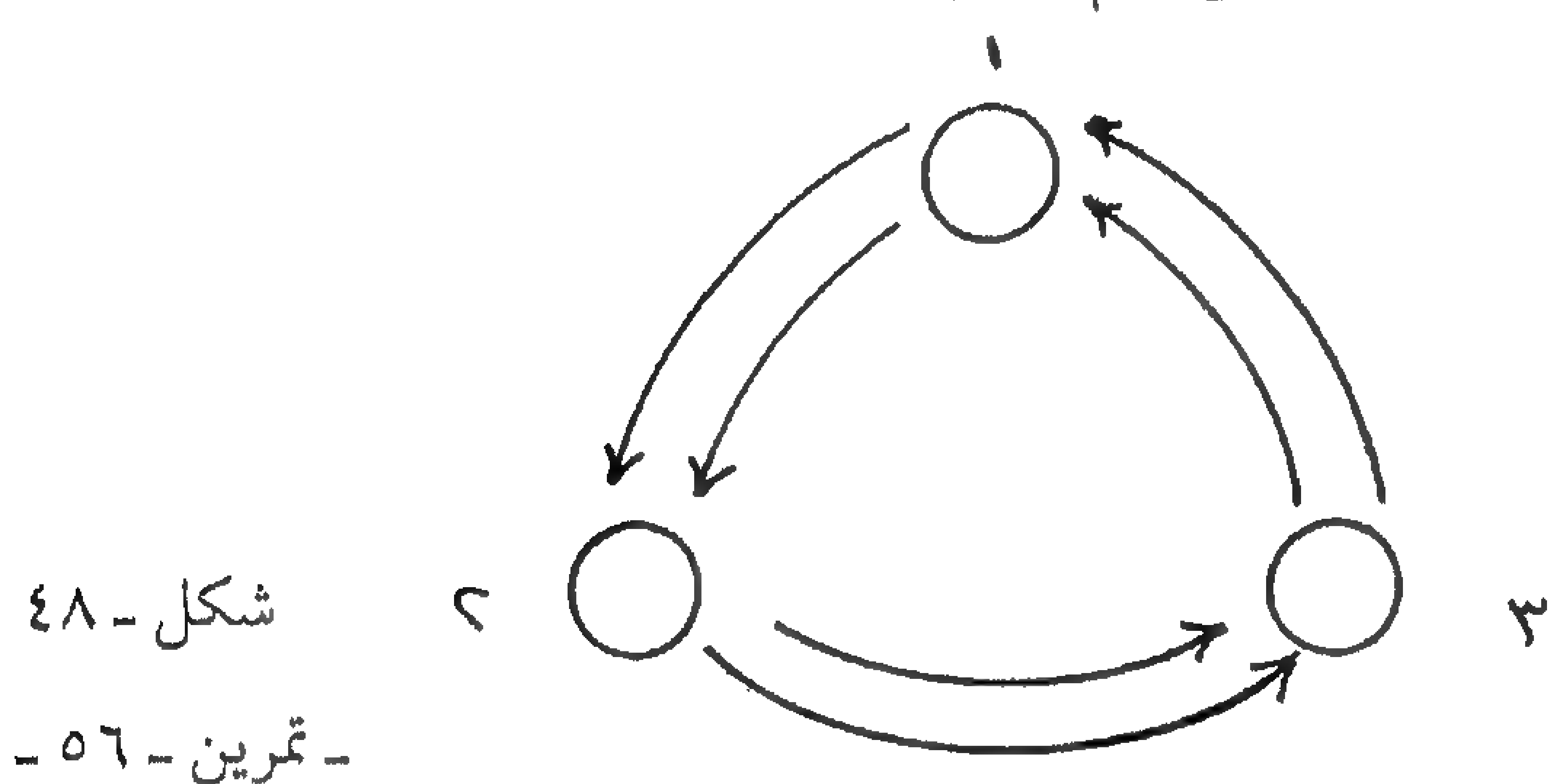



شكل ـ ٤٧ ـ تمرين ـ ٥٤ ـ

٥٥ ــ نفس التمرين السابق مع تمرير الكرة بنفس المستوى ولكن نصف عالية.

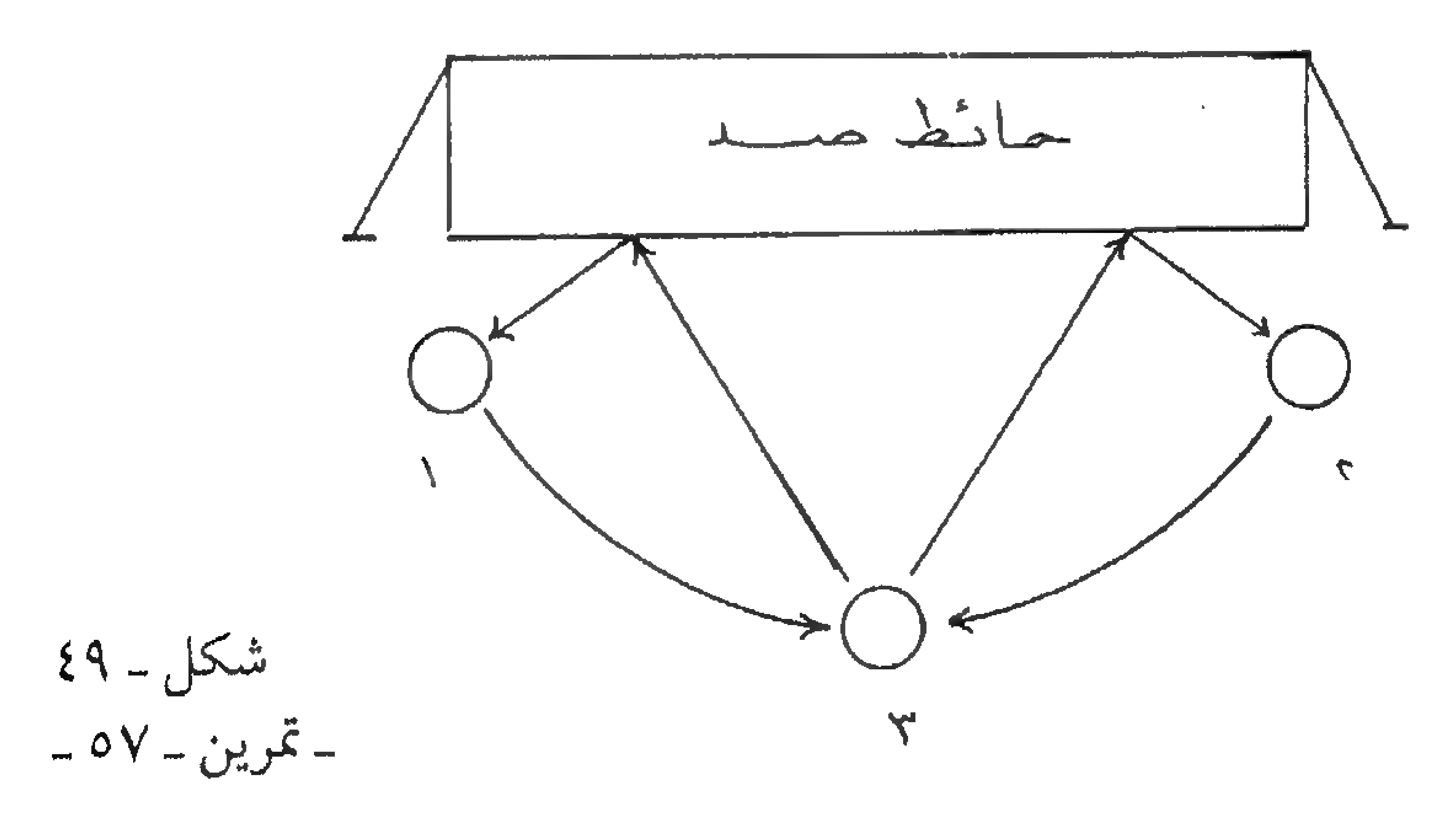
٥٦ ــ يؤدى التمرين على شكل مثلث بثلاثة لاعبين، يقوم رقم (١) برمي الكرة بيديه إلى رقم (٢) الذي يمررها بباطن القدم إلى رقم (٢) الذي يمسكها

بيديه ويرميها إلى رقم (١) فيوجهها بباطن القدم إلى رقم (٢) الذي يرميها إلى رقم (٣) وهكذا. . . يستمر التمرين ويؤدى مرة ثانية بعكس الاتجاه بالرجل الثانية. المدة الزمنية من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية ثم يكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٤٨).



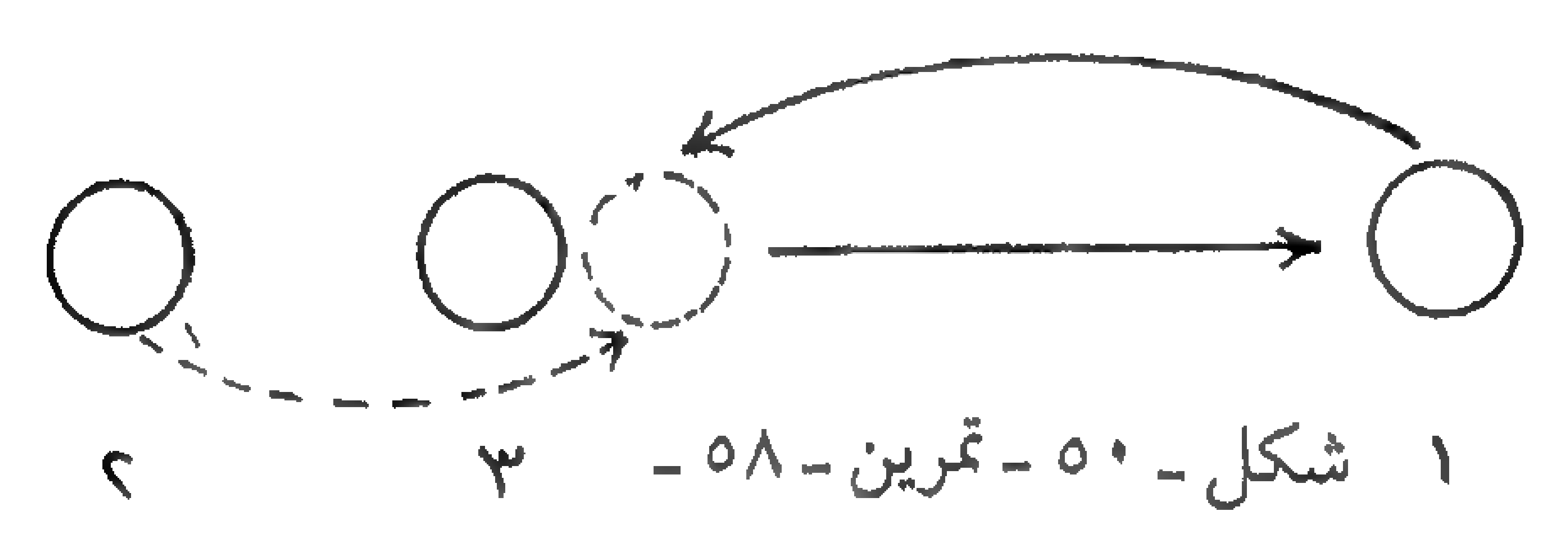

شكل ـ ٤٨
ـ تمرين ـ ٥٦ ـ

٥٧ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين أمام حائط الصد. يقوم رقم (١) و(٢) بالتناوب برمي الكرة إلى رقم (٣) الذي يمررها إلى حائط الصد بالقدم اليمنى ثم باليسرى. يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل، تكرر هذه العملية من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٤٩).



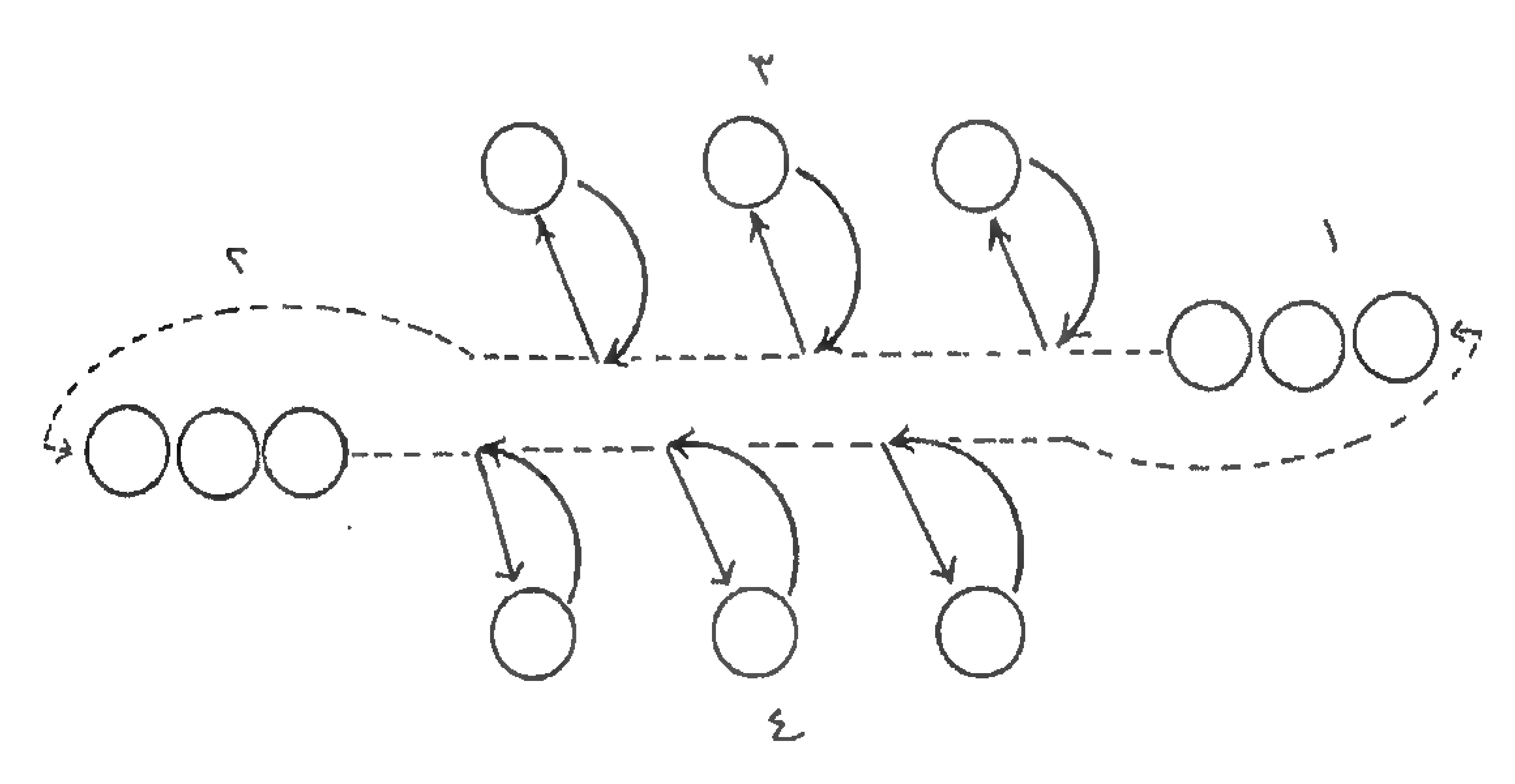

شكل ـ ٤٩
ـ تمرين ـ ٥٧ ـ

٥٨ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة أمام رقم (٢) فيسرع رقم (٣) ويحاول ارجاع الكرة بباطن القدم قبل رقم(٢) الذي لا يتحرك. يؤدى التمرين مرة بالقدم اليمنى وأخرى باليسرى لفترة زمنية من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٥٠).



شكل ـ ٥٠ ـ تمرين ـ ٥٨ ـ

٥٩ ــ نفس التمرين مع وجود حائط الصد ليقوم اللاعب رقم (٣) بتمرير الكرة إلى الحائط قبل وصولها إلى رقم (٢).

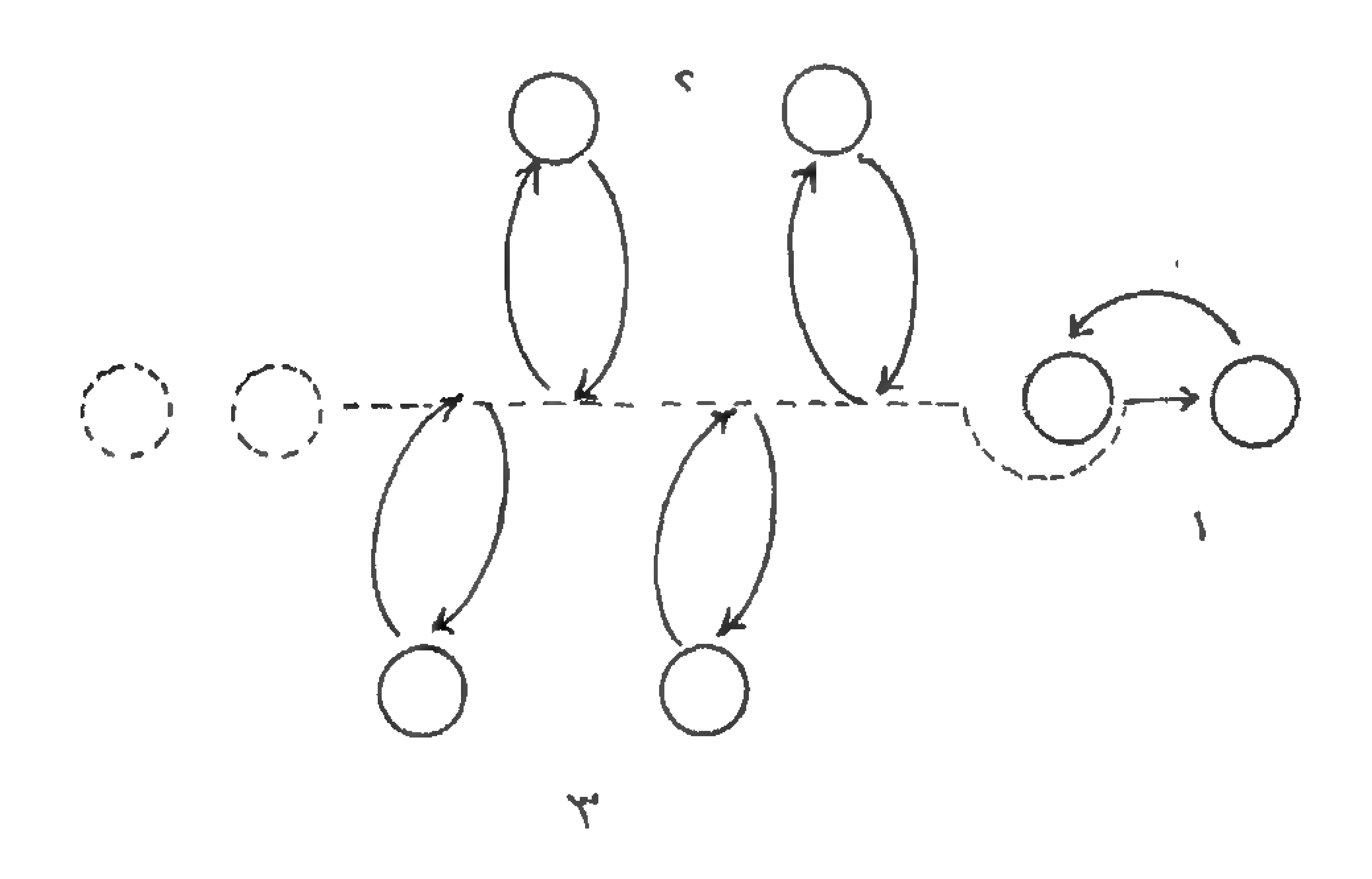


شكل ـ ٥١ ـ تمرين ـ ٦٠ ـ

٦٠ ــ يؤدي التمرين (١٢) لاعب على أن تكون المجموعات متساوية العدد ويمكن أن يكون أقل أو أكثر يجري اللاعب في المجموعة رقم (١) إلى الأمام لاستقبال الكرة القادمة نصف عالية من لاعب في المجموعة (٣) فيرجعها مباشرة قبل نزولها على الأرض ويواصل الجري ليؤدي نفس

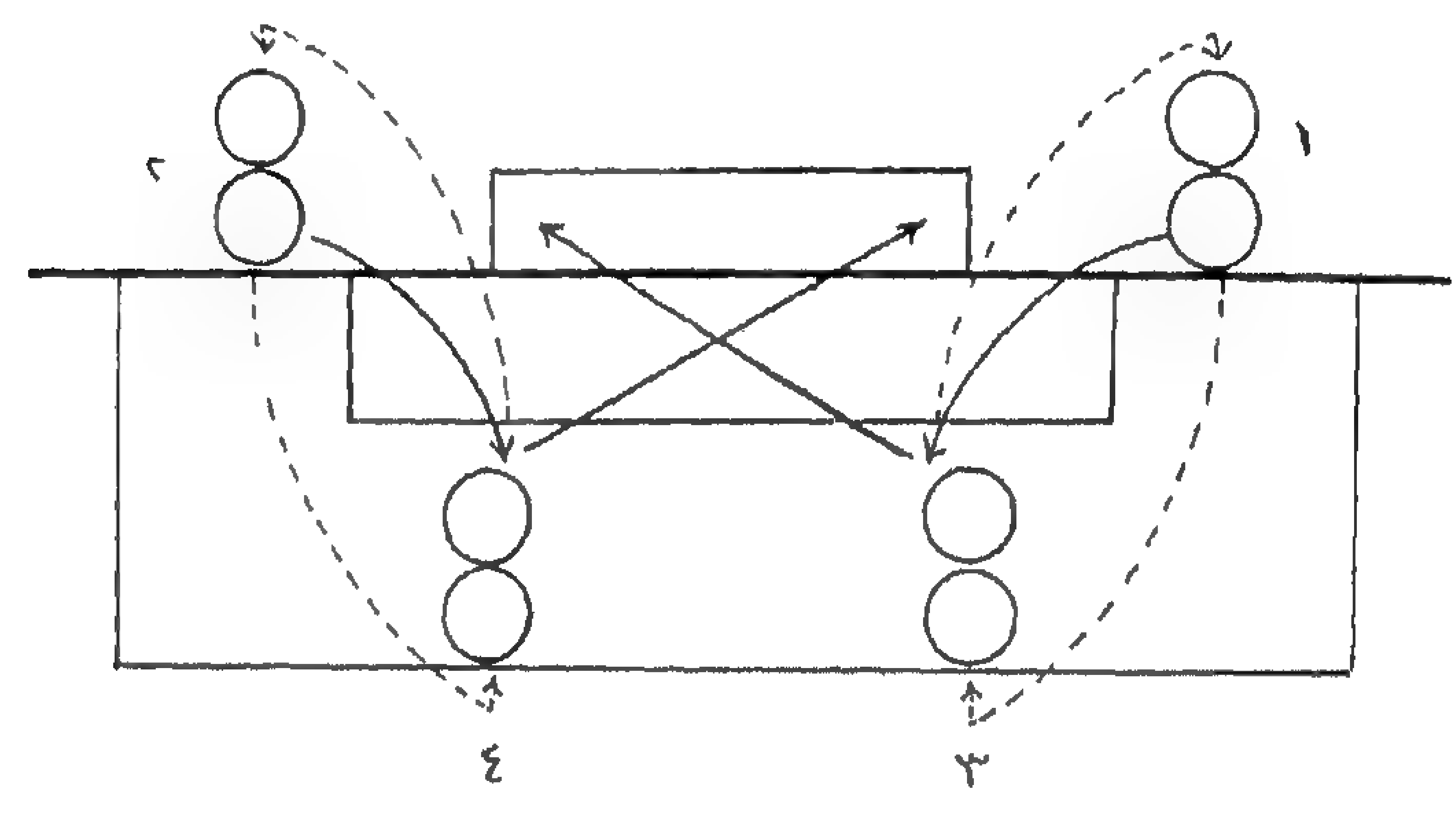
التمرين مع باقي لاعبي المجموعة (٣) ثم يجري خلف المجموعة (٢) التي بدأت بنفس الوقت مع مجموعة (٤) في اتجاه معاكس. تكرر هذه العملية مرتين بالرجل اليمنى ومرتين باليسرى ثم يتم تبادل الأماكن بين المجموعات. شكل رقم (٥١).

٦١ ـ يؤدي التمرين ستة لاعبين يقوم لاعبان من المجموعة (١) أحدهما برمي الكرة بيديه «نصف عالية» ويرجع إلى الخلف بظهره ويقوم اللاعب رقم (٢) من المجموعة (١) بتمريرها «نصف عالية إلى زميله» ويتقدم إلى الأمام لتمرير الكرة أرضية إلى رقم (١) في المجموعة (٢) ثم يكرر رقم (١) في المجموعة (٢) رمي الكرة إلى رقم (١) فيرجعها بنفس الطريقة، ثم يلف ناحية لاعب المجموعة (٣) لاستقبال الكرة العالية فيمررها أرضية ويستمر التمرين حتى نهاية لاعبي مجموعة (١) ثم يتم الرجوع بالعكس وبالقدم الأخرى. يؤدى التمرين مرتين ذهابا وإيابا ثم يتم تبديل المجموعات. شكل رقم (٥٢).

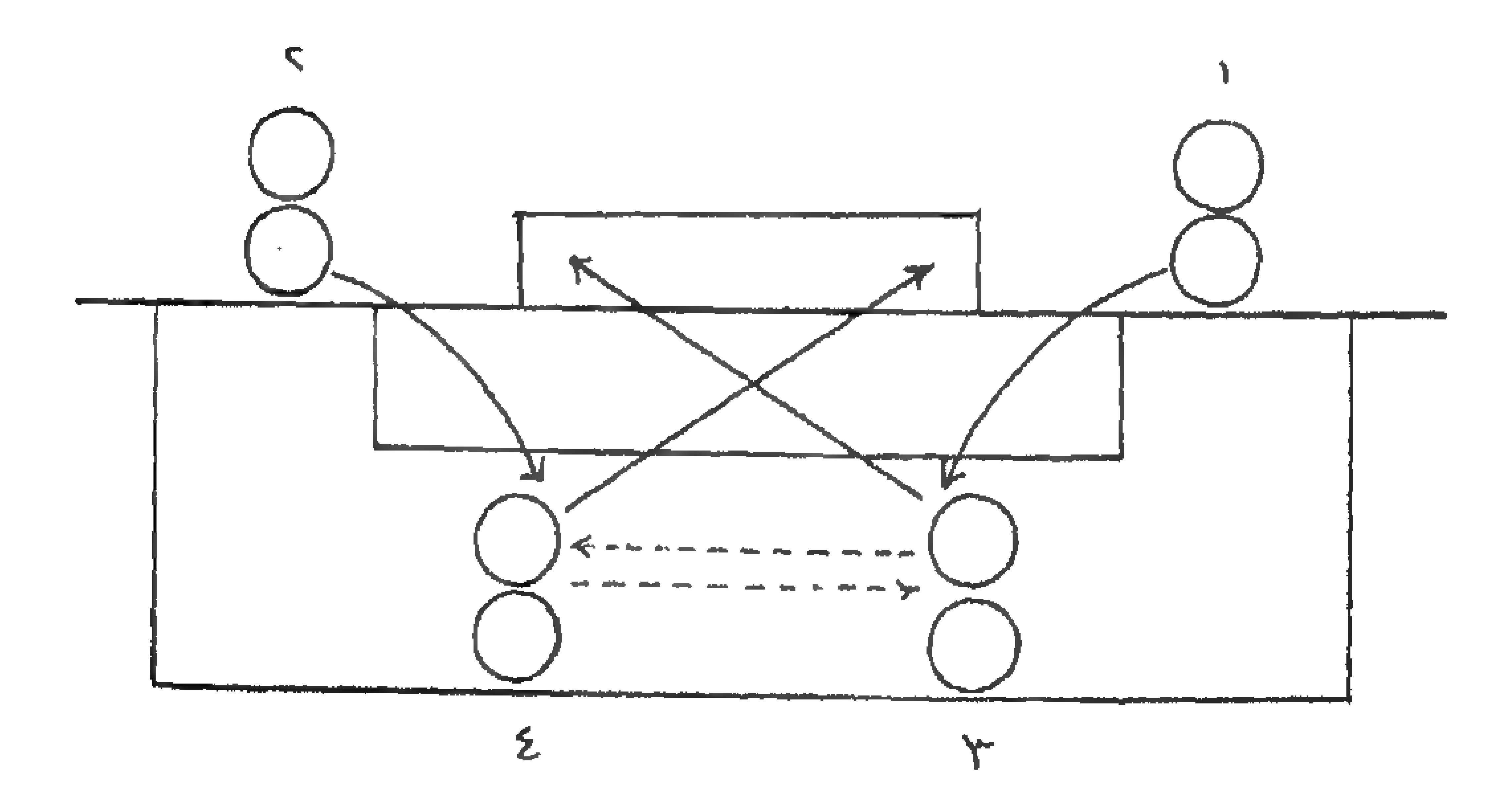



شكل ـ ٥٢ ـ تمرين ـ ٦١ ـ

٦٢ ـ يؤدي التمرين ثمانية لاعبين، يقف لاعب المجموعة (١) و(٢) على خط المرمى ولاعب المجموعة (٣) و(٤) بالقرب من خط الجزاء، فيقوم اللاعب من المجموعة (١) برمي الكرة عالية فيستقبلها اللاعب من المجموعة (٣) ويوجهها مباشرة إلى المرمى ثم يتم استبدال الأماكن. يؤدي نفس التمرين لاعب المجموعة (٢) و(٤)، ويكرر من (٦ ـ ٨) مرات مع ملاحظة تأديته بالقدم اليمنى واليسرى. شكل رقم (٥٣).



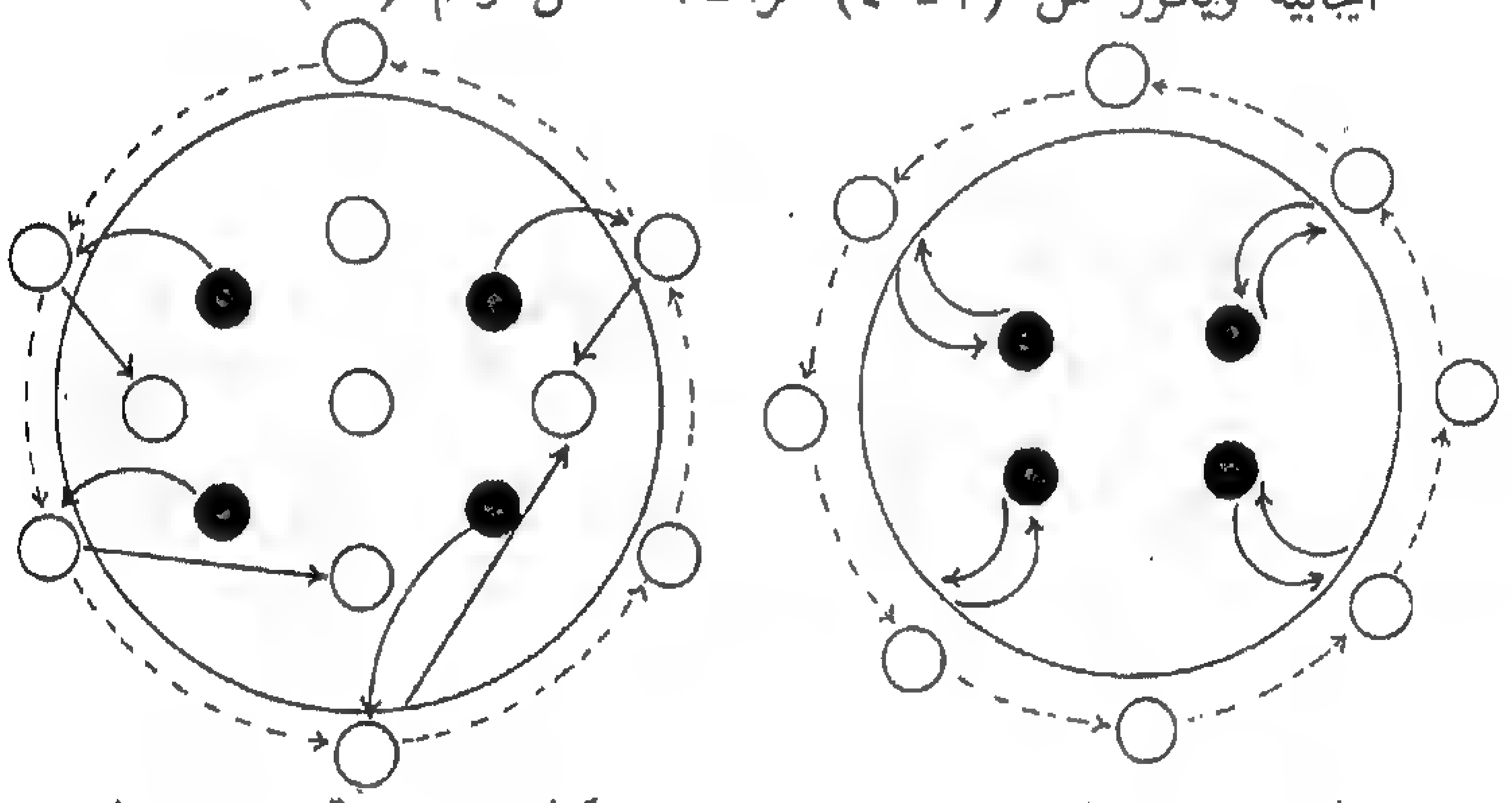

شكل ـ ٥٣ ـ تمرين ـ ٦٢ ـ




شكل ـ ٥٤ ـ تمرين ـ ٦٣ ـ

٦٣ ـ نفس التمرين السابق مع تغيير المراكز بالنسبة للاعبين في المجموعة (٣)، (٤) بحيث يقوم لاعب المجموعة (٤) بتصويب الكرة إلى المرمى القادمة من المجموعة (١) ويقوم لاعب المجموعة (٣) بتصويب الكرة القادمة من لاعب المجموعة (٢). يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب ثم يتم استبدال الأماكن بين المجموعات. شكل رقم (٥٤).

٦٤ ـ يؤدى التمرين على شكل دائرة تقوم به مجموعة من اللاعبين حسب العدد مع وجود ثلاثة أو أربعة لاعبين في الوسط، يقوم لاعبو الوسط برمي الكرة باليدين والآخرين يلفون حول الدائرة ويقومون بإرجاعها في الدائرة بعد الوثب الخفيف. يستمر أداء التمرين من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية. تعطى راحة ايجابية ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٥٥).

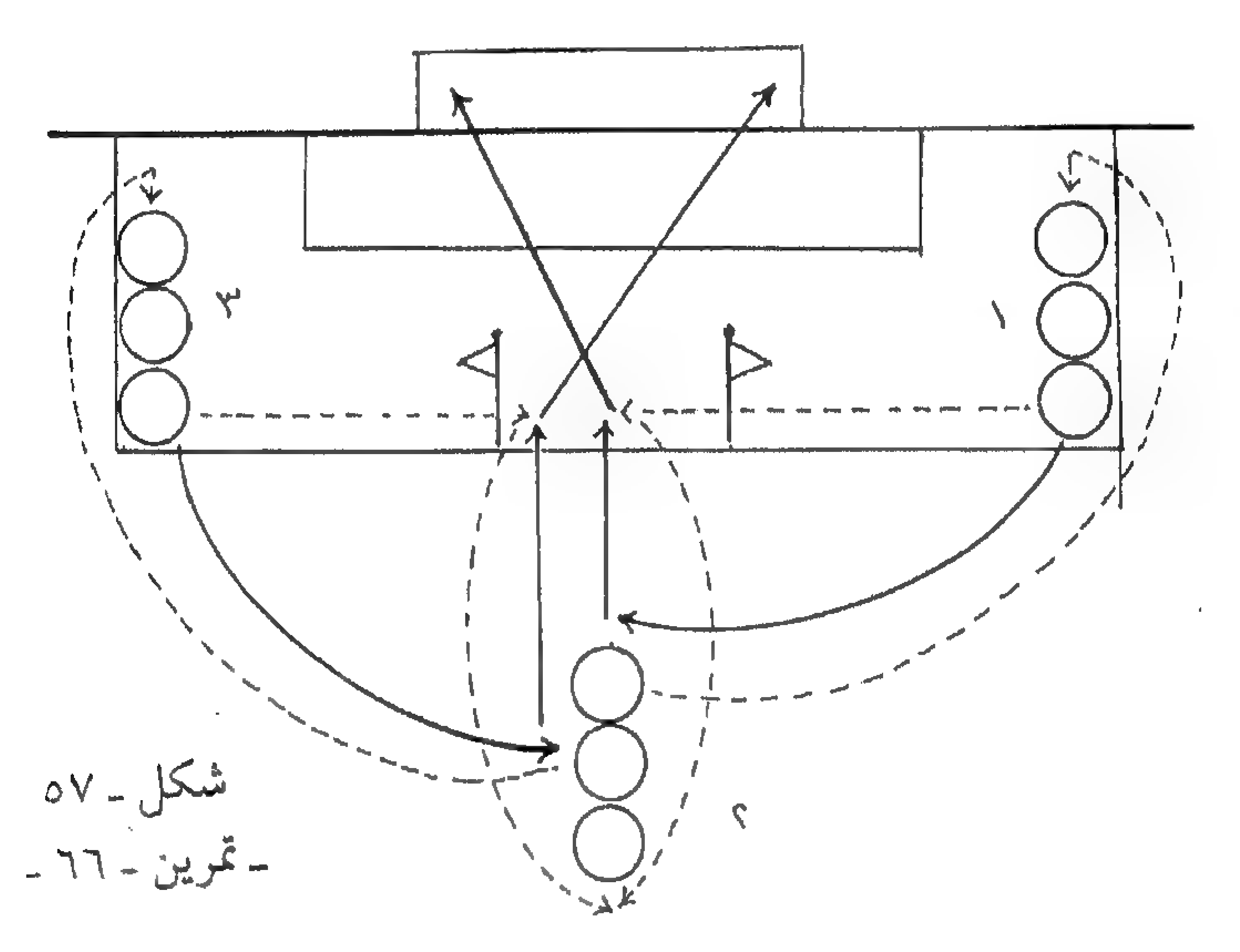


شكل ـ ٥٥ ـ تمرين ـ ٦٤ ـ

شكل ـ ٥٦ ـ تمرين ـ ٦٥ ـ

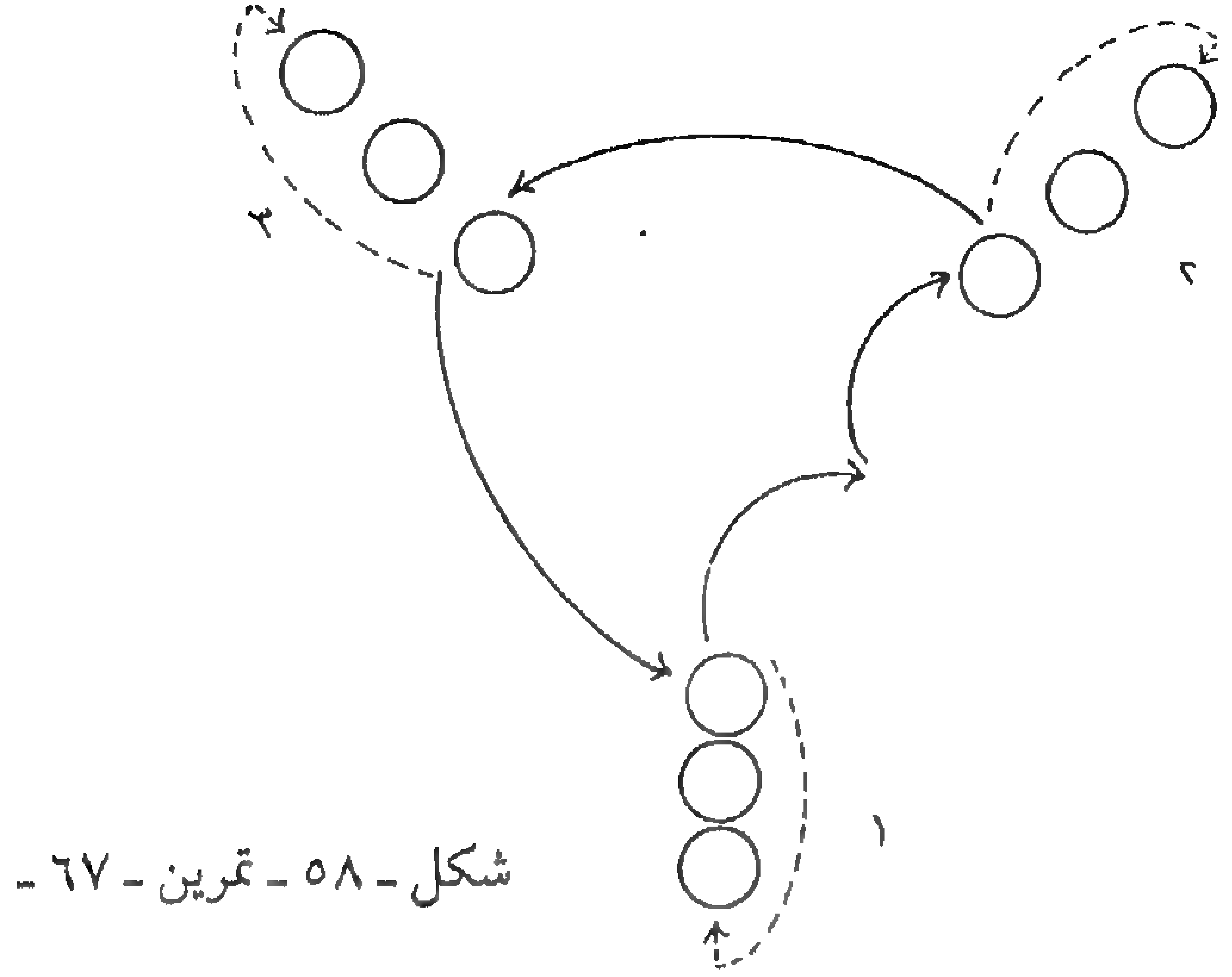
٦٥ ـ نفس التمرين السابق مع إدخال بعض اللاعبين وسط الدائرة فيقوم لاعب خارج الدائرة بمحاولة اصطيادهم بالكرةبباطن القدم القادمة من لاعب وسط الدائرة (حراس مرمى) اللاعب الذي تلمسه الكرة يخرج خارج الدائرة. ويستمر التمرين لفترة زمنية من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية وتعطى راحة ايجابية ثم يتم استبدال لاعبي وسط الدائرة بخارجها. ويكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.. شكل رقم (٥٦).

٦٦ ـ يتكون التمرين من ثلاثة مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة أو أربعة لاعبين، يبدأ اللاعب من المجموعة (١) برمي الكرة بيديه عالية فيقوم لاعب في المجموعة (٢) بتمريرها بباطن القدم في اتجاه اللاعب رقم (١) في المجموعة (١) عند العلامة فيقوم بتصويبها في المرمى بالقدم اليسرى ثم يتم استبدال الأماكن، ونفس التمرين يقوم به لاعب من المجموعة (٣) مع لاعب من المجموعة (٢). يؤدى التمرين لفترة زمنية من (٥ ـ ٧) دقائق وبكلتا القدمين اليمنى واليسرى. شكل رقم (٥٧).



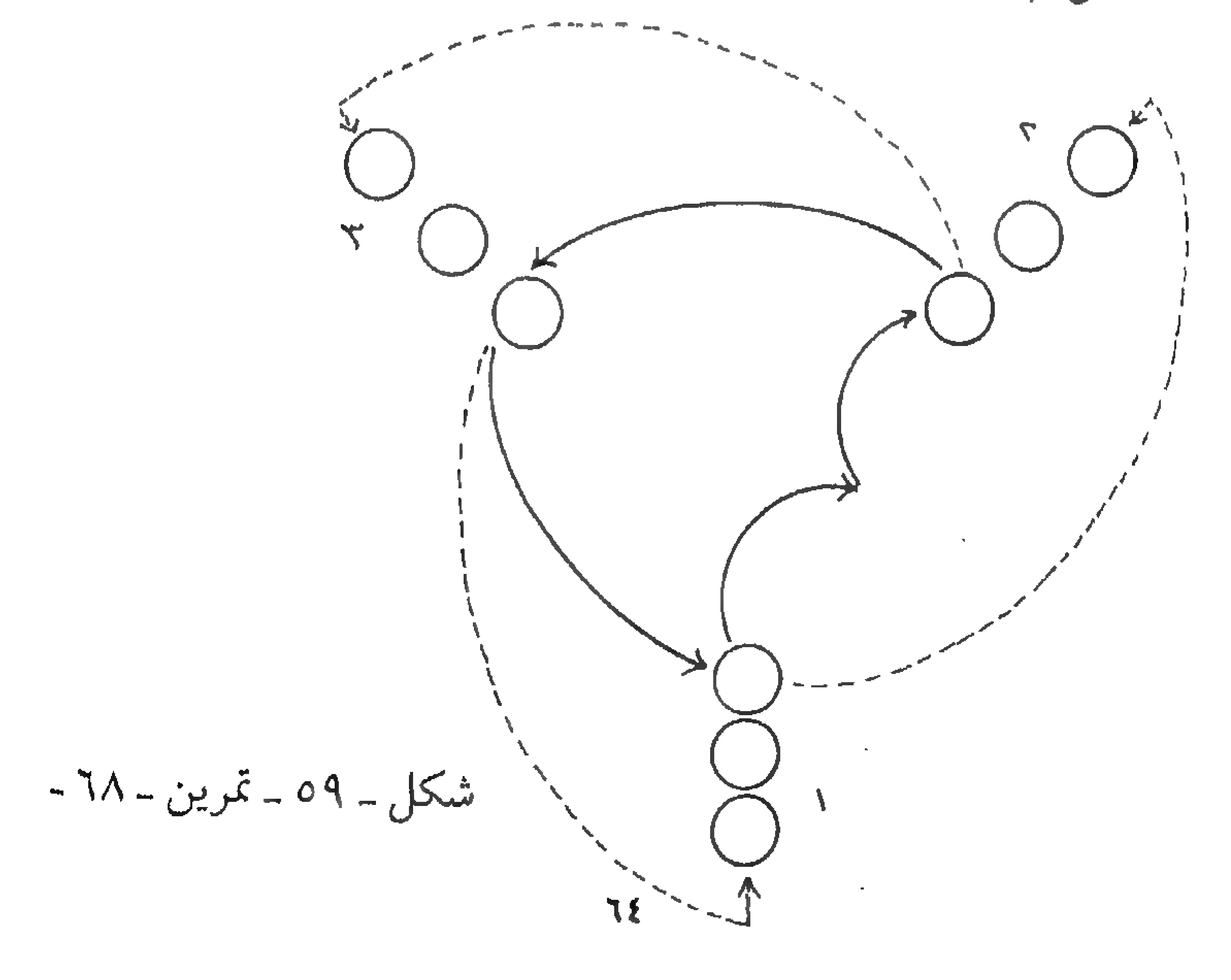

شكل ـ ٥٧
ـ تمرين ـ ٦٦ ـ

٦٧ ـ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) في المجموعة (١) برمي الكرة عاليا لترتد على الأرض فيقوم رقم (١) من المجموعة (٢) بتمريرها نصف عالية إلى لاعب المجموعة (٣) الذي بدوره يقوم بتمريرها إلى لاعب المجموعة (١) نصف عالية ويتم تبديل أماكنهم في نفس المجموعة ويكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن بين المجموعات. شكل رقم (٥٨).




شكل ـ ٥٨ ـ تمرين ـ ٦٧ ـ

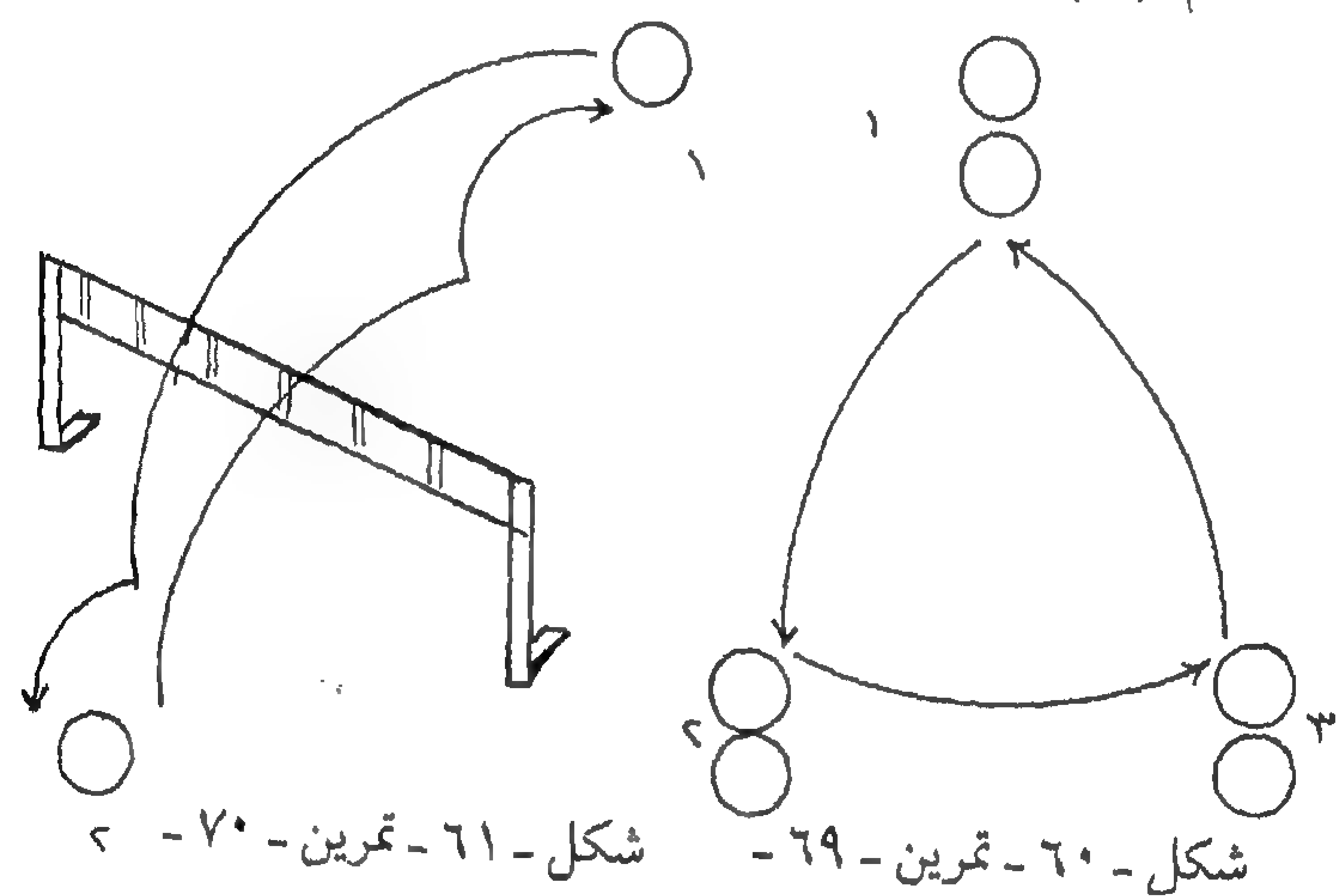
ـ نفس التمرين السابق مع تغيير اللاعب الذي يقوم برمي الكرة أو تمريرها إلى مجموعة اللاعب الذي استلمها أو مررها. يستمر التمرين لفترة زمنية من (٥ ـ ٧) دقائق. شكل رقم (٥٩).




شكل ـ ٥٩ ـ تمرين ـ ٦٨ ـ

٦٩ ـ يتكون التمرين من ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من لاعبين فقط، يقوم رقم (١) في المجموعة (١) برمي الكرة عاليا إلى رقم (١) في المجموعة (٢) الذي يمررها إلى رقم (١) في المجموعة (٣) على أن تكون التمريرة نصف عالية فيقوم رقم (١) في المجموعة (٣) بتمريرها مباشرة نصف عالية إلى رقم (٢) في المجموعة (١). يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٦٠).

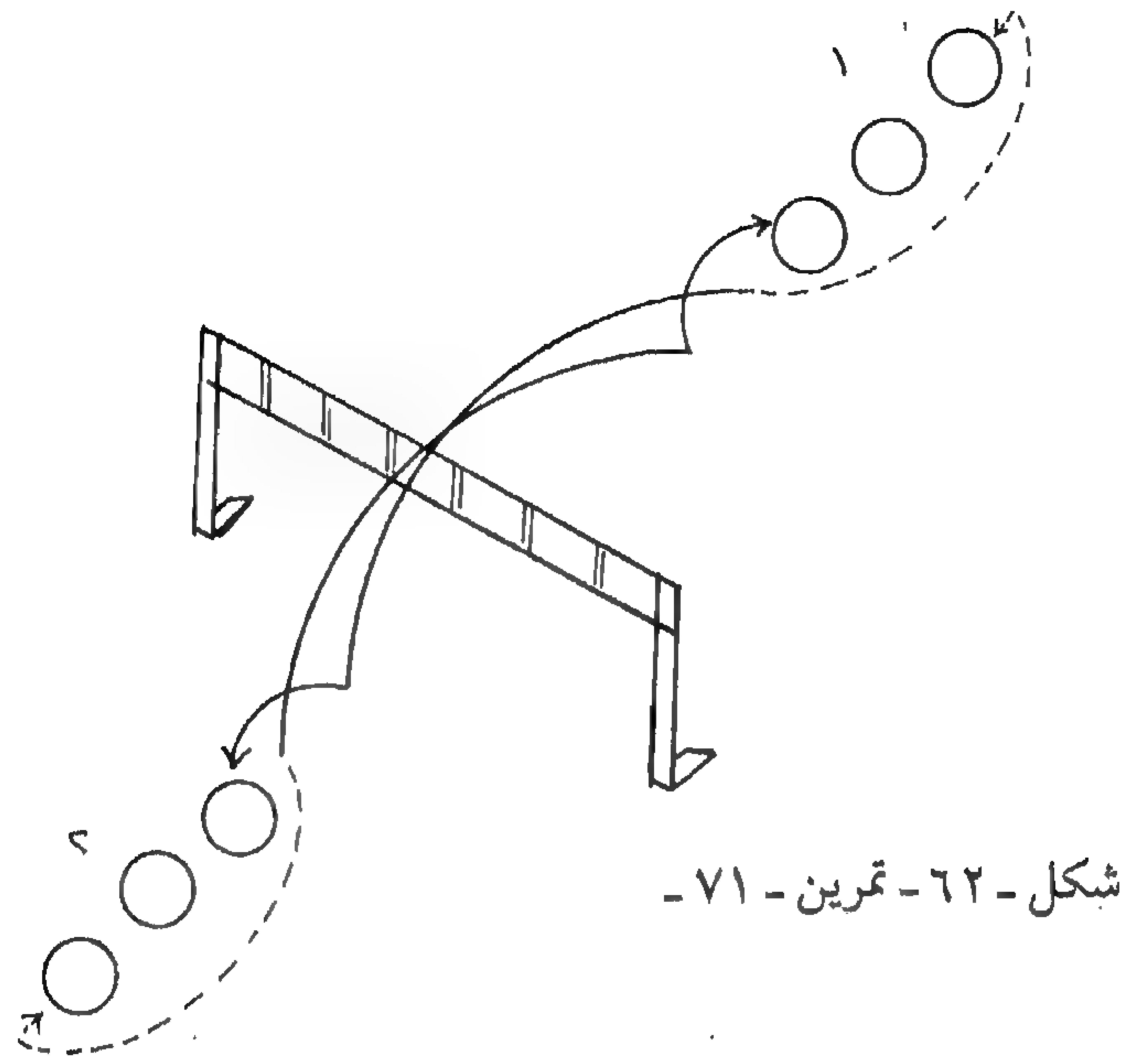
٧٠ ـ يتكون التمرين من لاعبين اثنين يقوم اللاعبان بتمرير الكرة بينهما نصف عالية فوق الحاجز باستمرار ـ يستمر التمرين من (٣ ـ ٤) دقائق. شكل رقم (٦١).




شكل ـ ٦٠ ـ تمرين ـ ٦٩ ـ

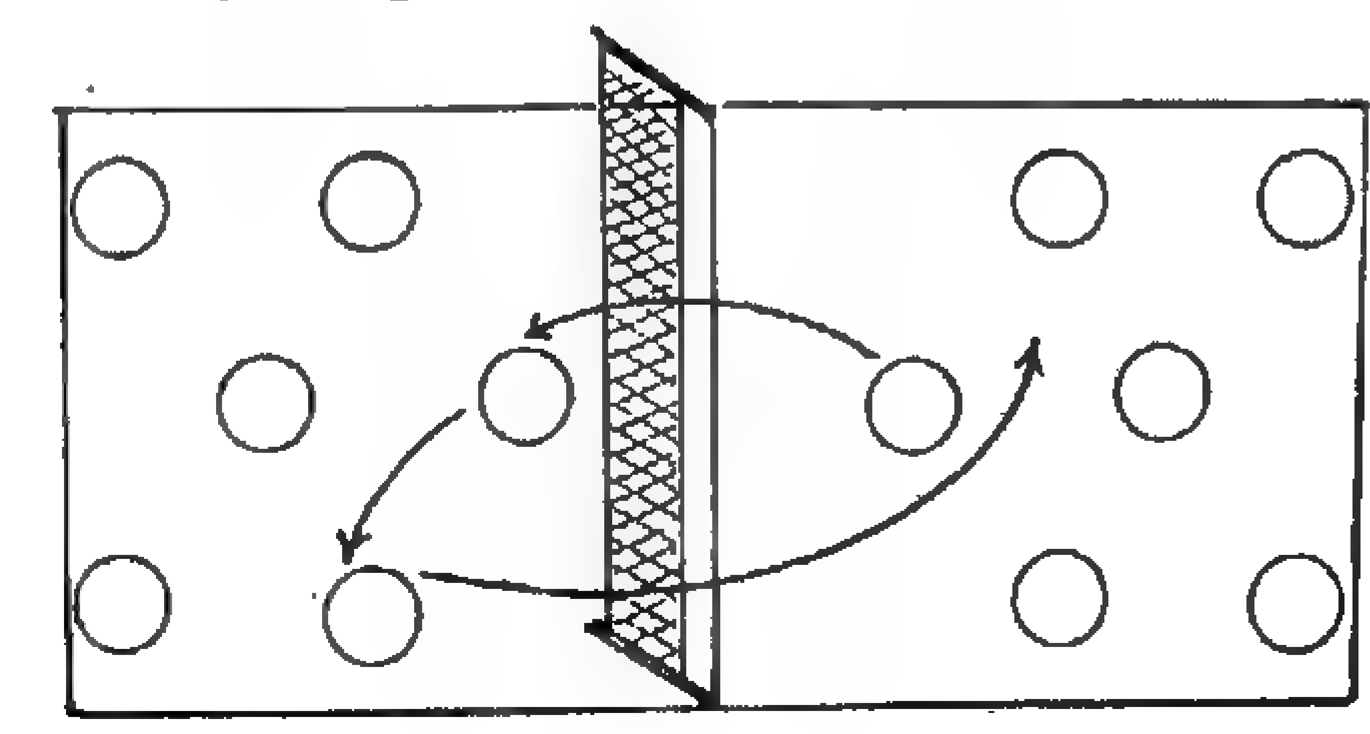
شكل ـ ٦١ ـ تمرين ـ ٧٠ ـ

٧١ ـ يتكون التمرين من مجموعتين كل مجموعة تتكون من لاعبين أو ثلاثة، يقوم رقم (١) في المجموعة (١) بتمرير الكرة فوق الحاجز ويغير مكانه خلف المجموعة ويقوم رقم (١) في المجموعة (٢) بإرجاعها بعد ارتدادها من الأرض إلى لاعب المجموعة (١) ويستبدل مكانه في الخلف يستمر التمرين لفترة من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية، تعطى راحة ايجابية ثم يكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٦٢).




شكل ـ ٦٢ ـ تمرين ـ ٧١ ـ

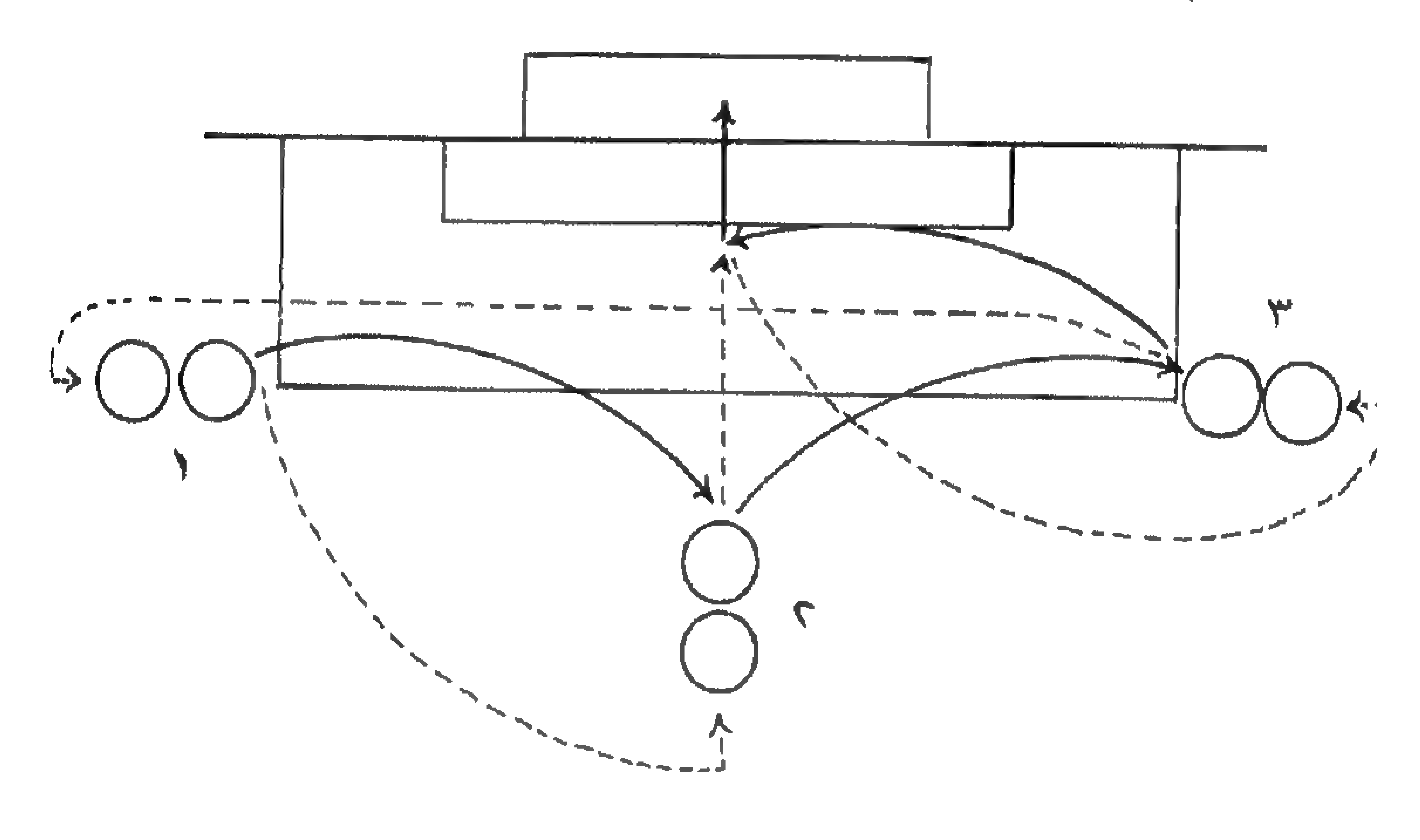
٧٢ ـ يتكون التمرين من مجموعتين لا يزيد عدد لاعبي كل مجموعة عن ستة وتستخدم حواجز أو حبل لتكون كشبك تنس، يقوم لاعبو المجموعتين بإرجاع الكرة عالية من فوق الحواجز باستخدام باطن القدم لكل فريق الحق بتمرير الكرة فيما بينهم مرتين والثالثة تمرر إلى الفريق المضاد... ويسمح بلمس الكرة للأرض مرة واحدة ويمكن زيادة صعوبة التمرين حسب سن ومستوى الأداء. الفريق الذي حصل على ١٥ نقطة يعتبر هو الفائز.. ولتحديد الوقت بما لا يزيد عن (١٠) دقائق. شكل رقم (٦٣).



شكل ـ ٦٣

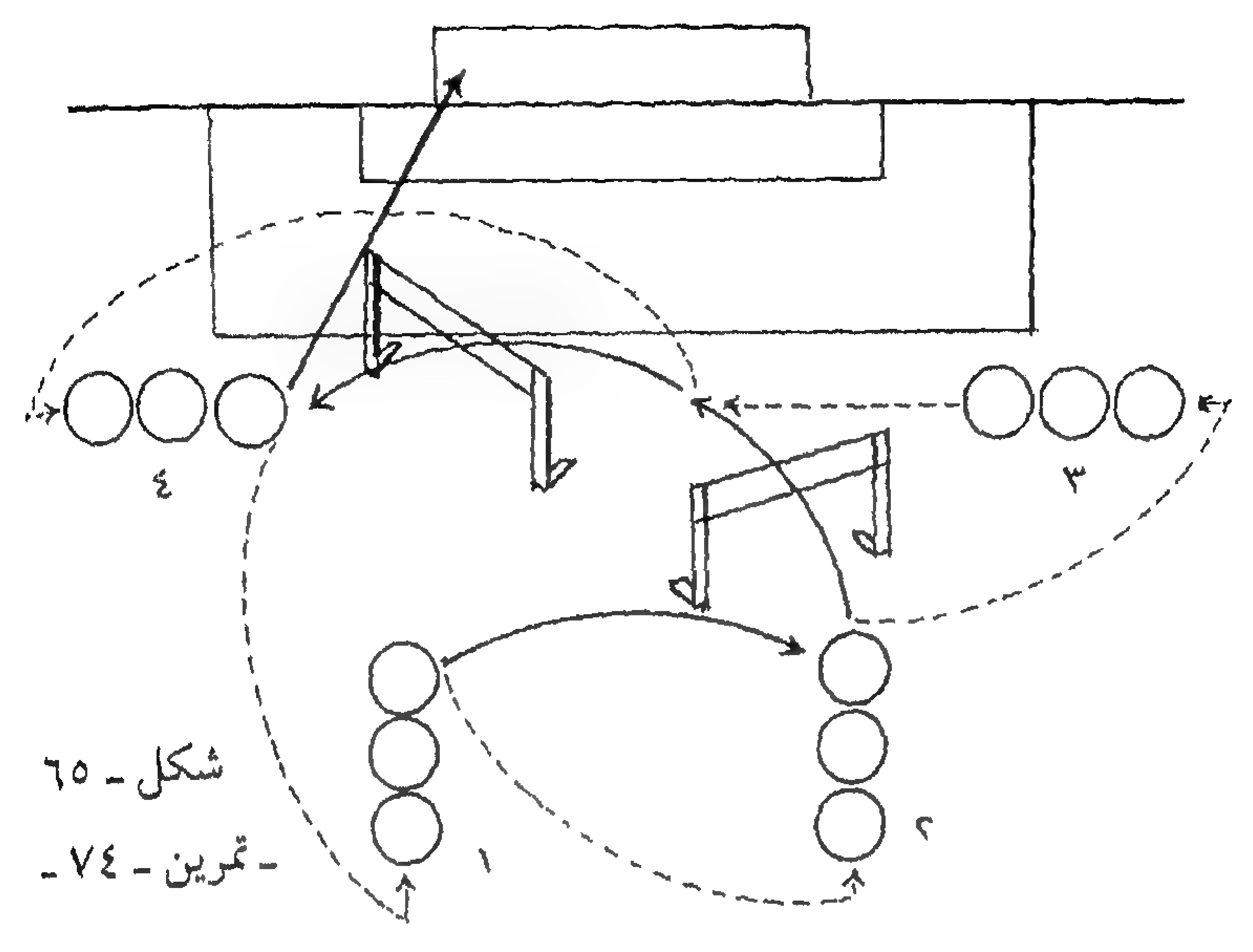
ـ تمرين ـ ٧٢ ـ

٧٣ ــ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من لاعبين. يقوم لاعب المجموعة (١) برمي الكرة عالية إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يلعبها مباشرة إلى رقم (١) في المجموعة (٣) ثم يجري ناحية المرمى، يجري لاعب المجموعة (٣) ويلعب الكرة مباشرة إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يقوم بتصويبها في المرمى بباطن القدم، ويتم استبدال الأماكن من مجموعة إلى أخرى، يكرر التمرين لفترة زمنية من (٥ ـ ٧) دقائق. شكل رقم (٦٤).



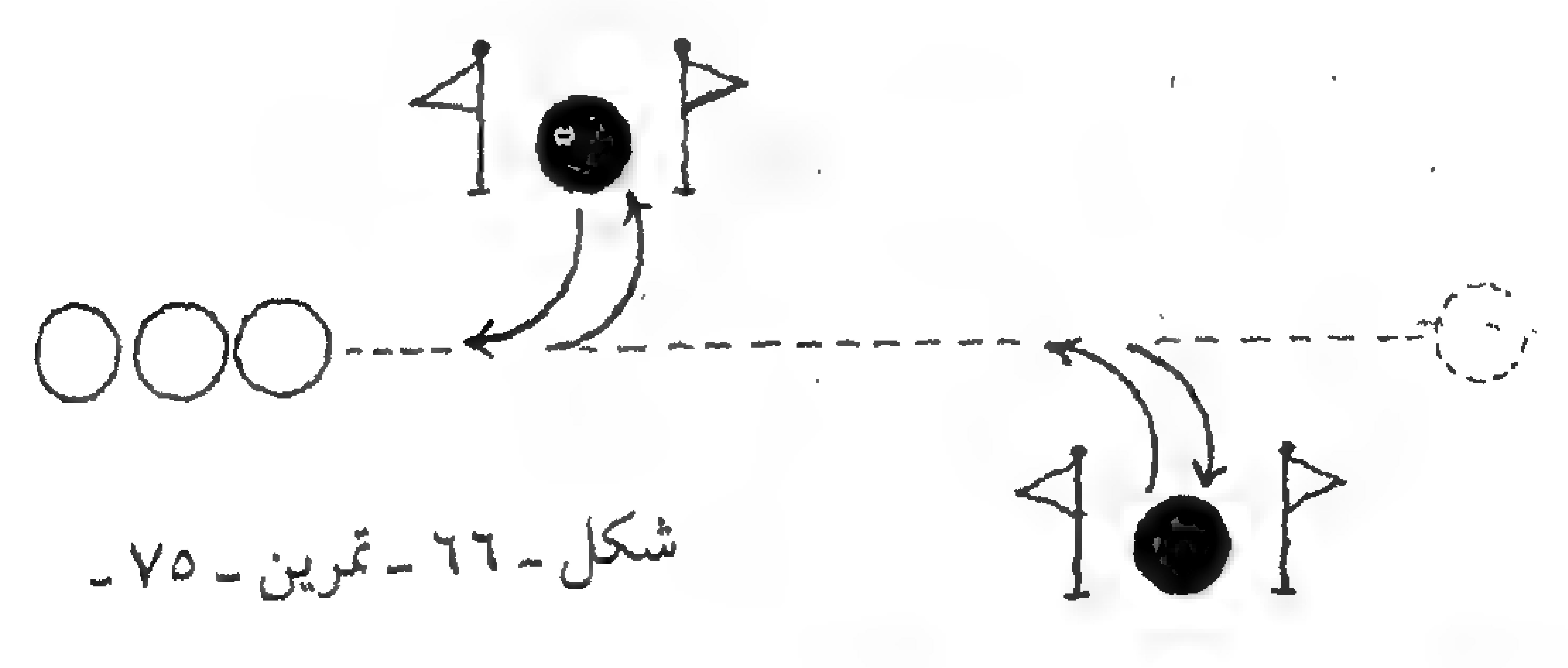

شكل ـ ٦٤ ـ تمرين ـ ٧٣ ـ

٧٤ ــ يؤدي التمرين أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من لاعبين أو ثلاثة يقوم لاعب المجموعة (١) برمي الكرة عاليا إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يقوم بتمريرها مباشرة إلى لاعب المجموعة (٣) من فوق الحاجز، ويمررها بدوره فوق الحاجز إلى لاعب المجموعة (٤) الذي يصوبها نحو حائط الصد ويتقدم لاستلامها ويجري بها حتى المجموعة (١). يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٦٥).




شكل ـ ٦٥
ـ تمرين ـ ٧٤ ـ

٧٥ ـ يتكون التمرين من مجموعة لاعبين وحارس مرمى، يقوم كل لاعب بالجري إلى الأمام ليستقبل الكرة العالية التي رماها حارس المرمى على يساره فيقوم بإرجاعها مباشرة بباطن القدم بالرجل اليمنى بين العلامتين ويجري ليستقبل الكرة من حارس المرمى من الجهة اليمنى ليرجعها بالرجل اليسرى ويواصل الجري ليأخذ مكانه في النهاية. ويكرر التمرين من الاتجاه المعاكس. يستمر التمرين لفترة زمنية من (٥ ـ ٧) دقائق. شكل رقم (٦٦)



شكل ـ ٦٦ ـ تمرين ـ ٧٥ ـ

## ثانيا : التمرير بوجه القدم الأمامي

يستعمل هذا التمرير في عدة حالات، خاصة في التمريرات الطويلة وفي بعض الحالات التي تفرض على اللاعب استخدام هذا الجزء من القدم مثل ركل الكرة نصف عالية أو عالية ولتغيير اتجاه الكرة. ويستخدم هذا الجزء أيضا في الكرات التي تلعب إلى الخلف كما يتم استخدامها أكثر لدى حراس المرمى وذلك لسهولة أدائها وقوتها، الناتجة عن طبيعة حركة المفاصل وتأتي هذه القوة في الأداء من مدى وطول الحركة ومشاركة أغلب عضلات الرجل. والجدير بالذكر أن هذا الجزء من القدم يستخدم عادة في التصويب أو في بعض الحالات النادرة مثل (الباك ويرد) أو في الكرات الطائرة على الجانب أو كما تسمى (الدبل كيك).

ومن أهم الأخطاء الشائعة:

١ ـ الخلط بين استخدام الوجه الأمامي الداخلي والخارجي بدلا من الوجه الأمامي.

٢ ـ عدم شد مفصل الرجل وتوجيه الأصابع إلى الأرض.

## نماذج من التدريبات على ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

١ ـ لاعب يسند الكرة بقدمه أو بكلتا يديه والثاني يقوم بضربات خفيفة لأخذ الاحساس بطريقة الأداء الصحيح من الثبات ثم الحركة بخطوات بسيطة يجب أن يؤدى هذا التمرين بالقدمين.

٢ ـ باستخدم حائط الصد، يقوم اللاعب بضرب الكرة وعند رجوعها يقوم بإيقافها وإعادة ضربها بوجه القدم. يؤدى التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية، تعطى راحة ايجابية ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات.

٣ ـ كل لاعب يمسك الكرة بيديه ويضربها خفيفا برجله إلى فوق. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. تستخدم القدم اليمنى ثم القدم اليسرى.

٤ ــ يؤدي التمرين لاعبان يمسك الكرة بيديه ثم يضربها إلى زميله الذي يكرر نفس التمرين من (٦ ـ ٨) مرات تستخدم القدم اليمنى ثم اليسرى.

٥ ــ يكرر التمرين السابق مع رمي الكرة باليدين خفيفا لأعلى وعند نزولها يمررها بوجه القدم. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات وتستخدم القدم اليمنى ثم اليسرى.

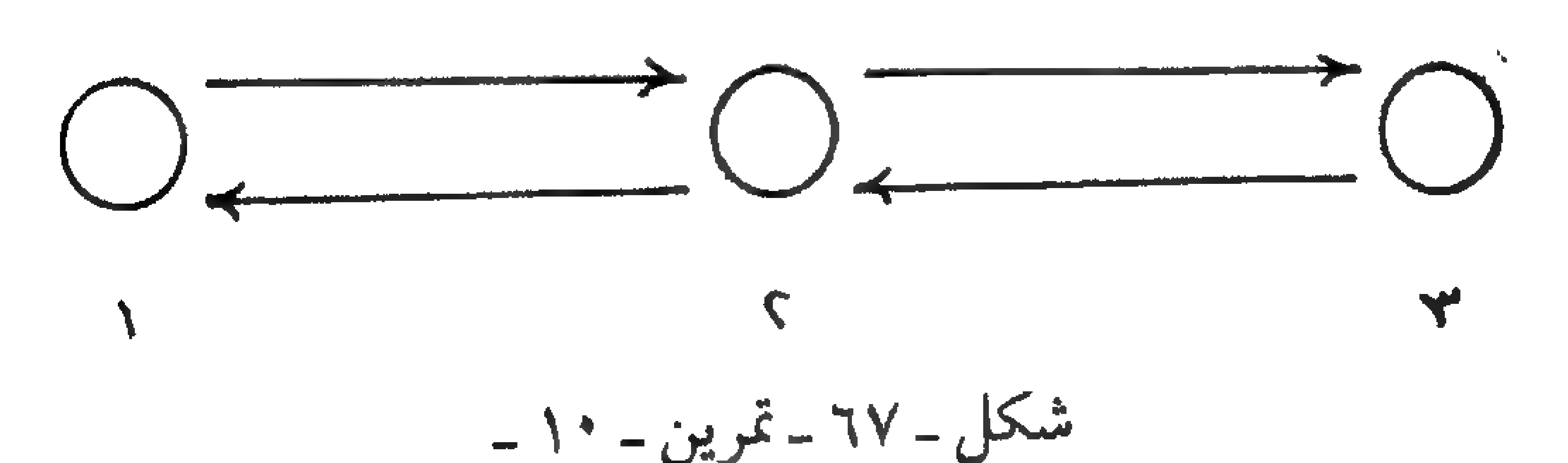
٦ ــ يمسك اللاعب الكرة بيديه ثم يرميها خفيفا لأعلى وعند ارتدادها من الأرض يقوم بركلها إلى فوق. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات وتستخدم القدمان.

٧ ــ نفس التمرين السابق يؤديه لاعبان يبعد الواحد عن الآخر من (٥ ـ ٧) أمتار، يكرر من (٦ ـ ٨) مرات.

٨ ــ تمرير الكرة أرضية بين لاعبين بعد تثبيتها. يؤدى التمرين من (٣ ـ ٤) دقائق. وتستخدم الرجل اليمنى واليسرى.

٩ ــ يؤدى التمرين السابق مع الحركة ودون تثبيت الكرة من (٣ ـ ٤) دقائق وباستخدام القدمين والمسافة بين اللاعبين من (٧ ـ ١٠) أمتار.

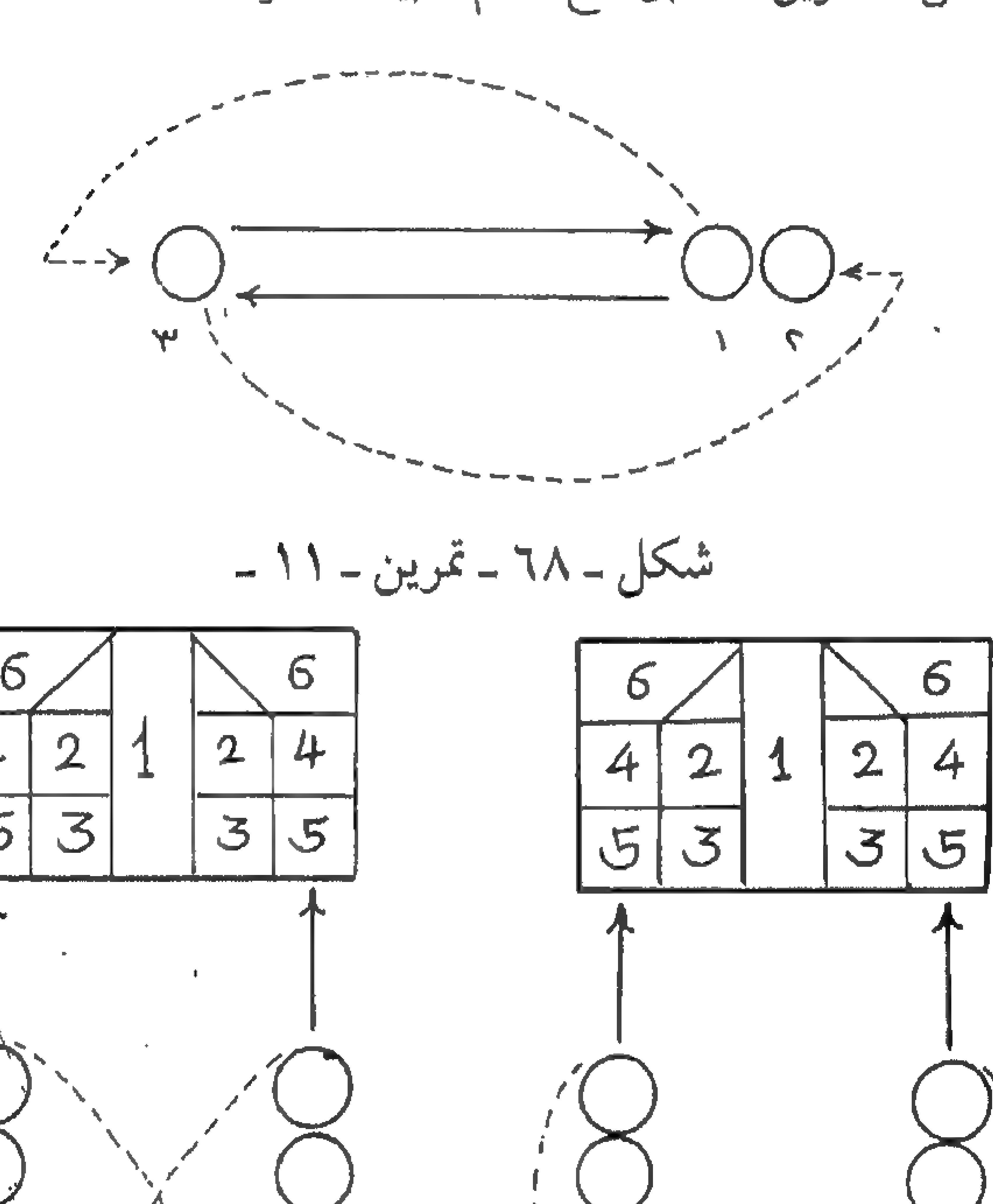
١٠ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة بوجه القدم الأمامي إلى رقم (٢) الذي يقوم بتثبيتها وارجاعها ثم يكرر نفس الأداء مع رقم (٣) ويستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن، ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٦٧).




شكل ـ ٦٧ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

١١ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٣) بوجه القدم ويقوم بأخذ مكانه فيقوم رقم (٣) بثبيت الكرة ثم تمريرها إلى رقم (٢) ويأخذ مكانه في الخلف ويستمر التمرين من (٦٠ - ٩٠) ثانية مع راحة ايجابية، ويكرر من (٣ - ٤) مرات. شكل رقم (٦٨).

١٢ ــ نفس التمرين السابق مع عدم تثبيت الكرة.




شكل ـ ٦٨ ـ تمرين ـ ١١ ـ

شكل ـ ٦٩ ـ تمرين ـ ١٣ ـ

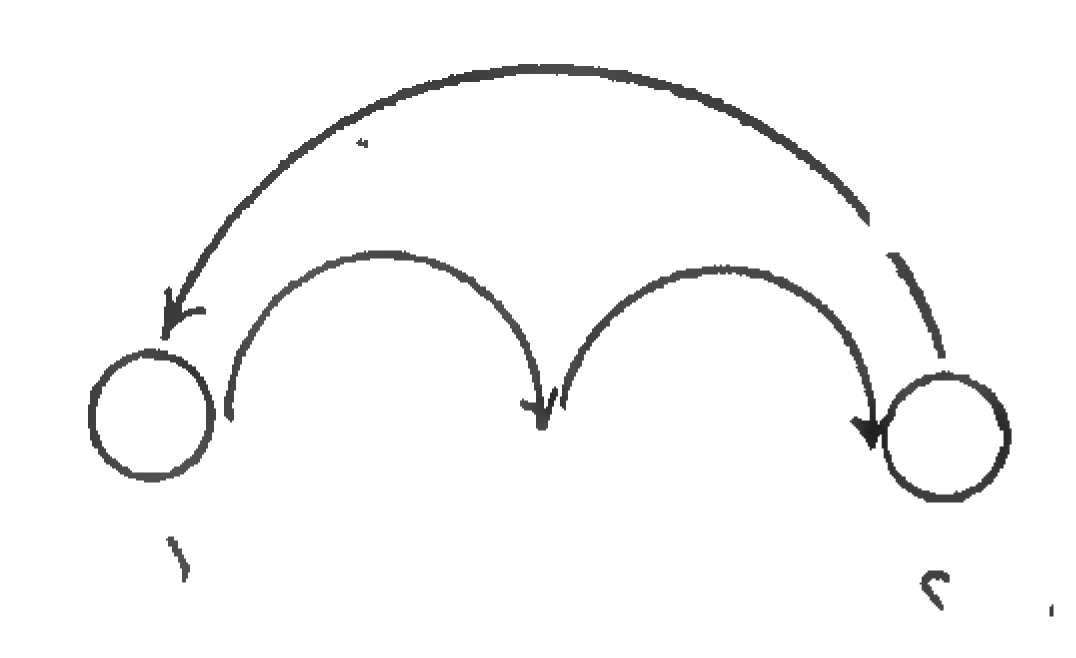
شكل ـ ٧٠ ـ تمرين ـ ١٤ ـ

١٣ ــ يتكون التمرين من مجموعتين من اللاعبين، كل لاعب معه كرة، يقوم كل لاعب في المجموعة (١) بالتصويب على حائط الصد المرقم بوجه القدم

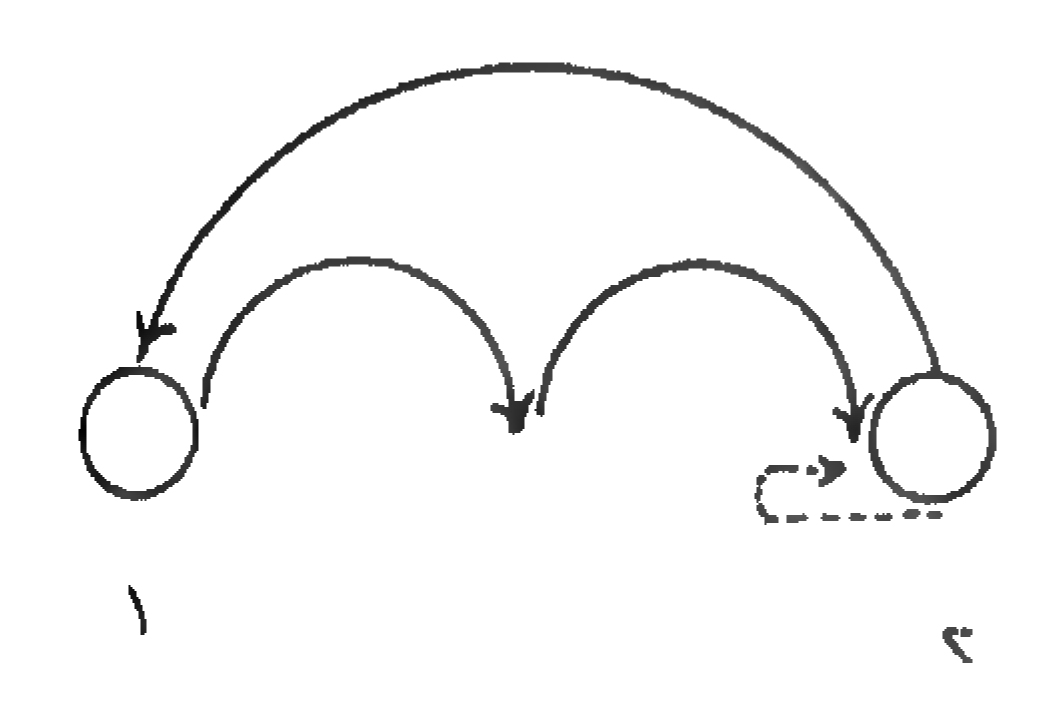
اليمنى والمجموعة (٢) بوجه القدم اليسرى ثم يتم التبادل بين المجموعتين يستمر التمرين من (٥ ـ ٧) دقائق. شكل رقم (٦٩).

١٤ ـ نفس التمرين السابق لكن يقوم اللاعب بالتغيير إلى خلف المجموعة، اللاعب الذي يلعب الكرة يرجع إلى الخلف ليستلمها زميله مباشرة (اسكواش كرة قدم) مدة الأداء من (٣ ـ ٤) دقائق. شكل رقم (٧٠).

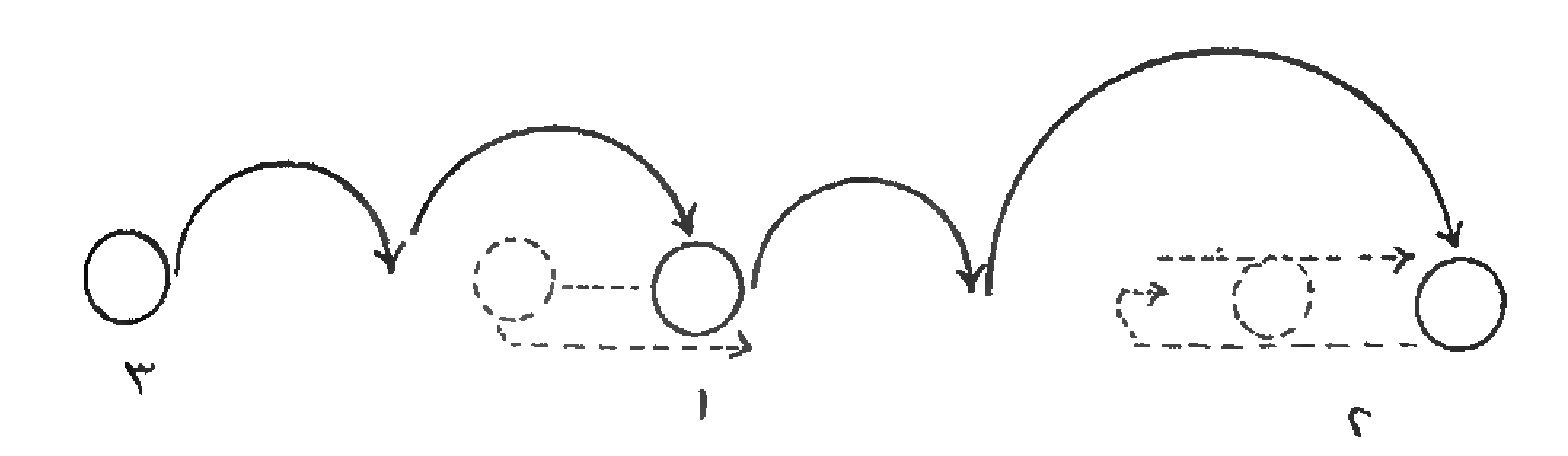
١٥ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة بيديه إلى أعلى لترتد من الأرض فيقوم رقم (٢) بركلها مباشرة بوجه القدم إلى أعلى ثم يتم التبديل، يؤدى التمرين بالقدم اليسرى واليمنى ويكرر من (٦ ـ ٨) مرات: شكل رقم (٧١).




شكل ـ ٧١ ـ تمرين ـ ١٥ ـ




شكل ـ ٧٢ ـ تمرين ـ ١٦ ـ

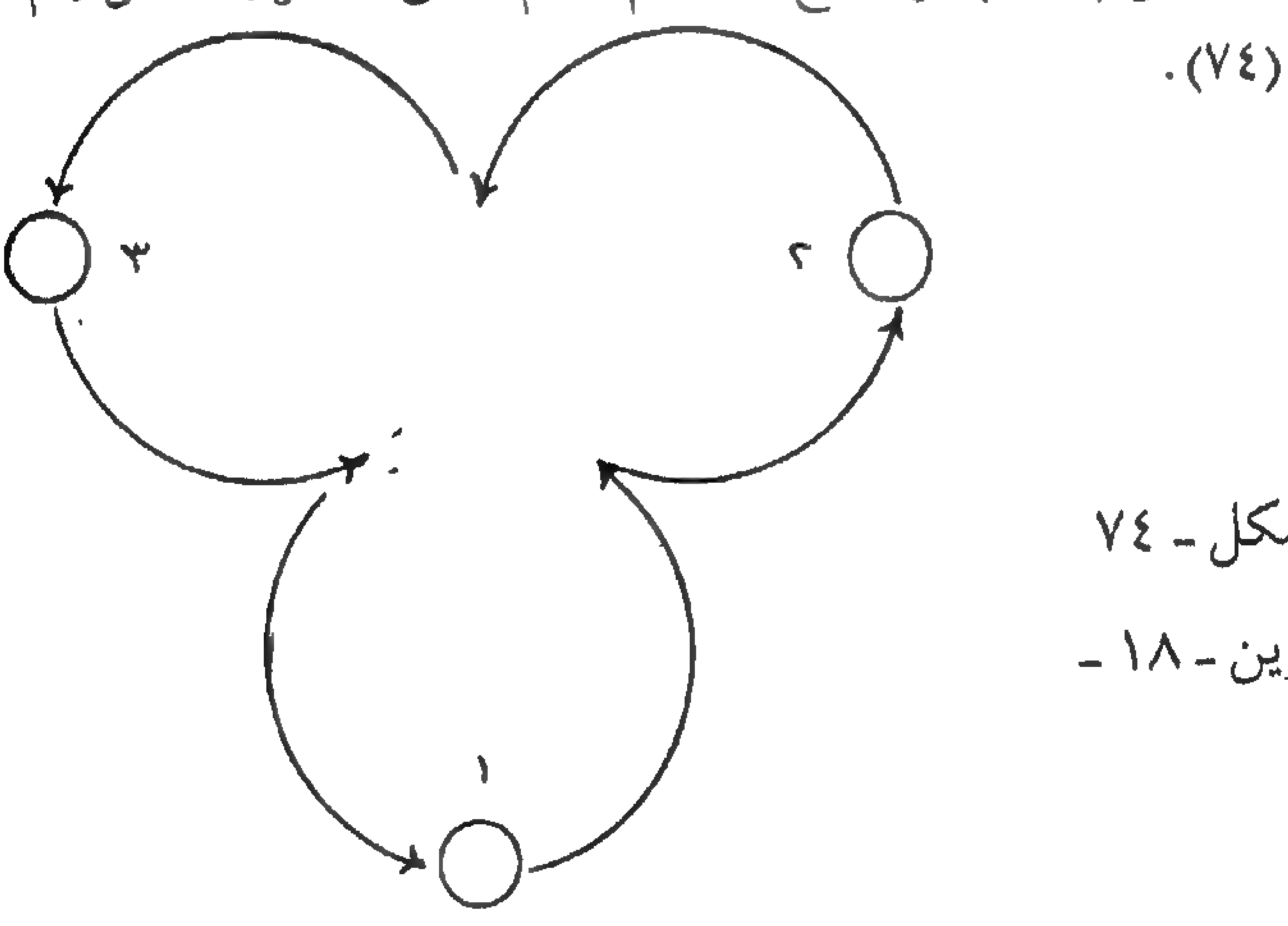



شكل ـ ٧٣ ـ تمرين ـ ١٧ ـ

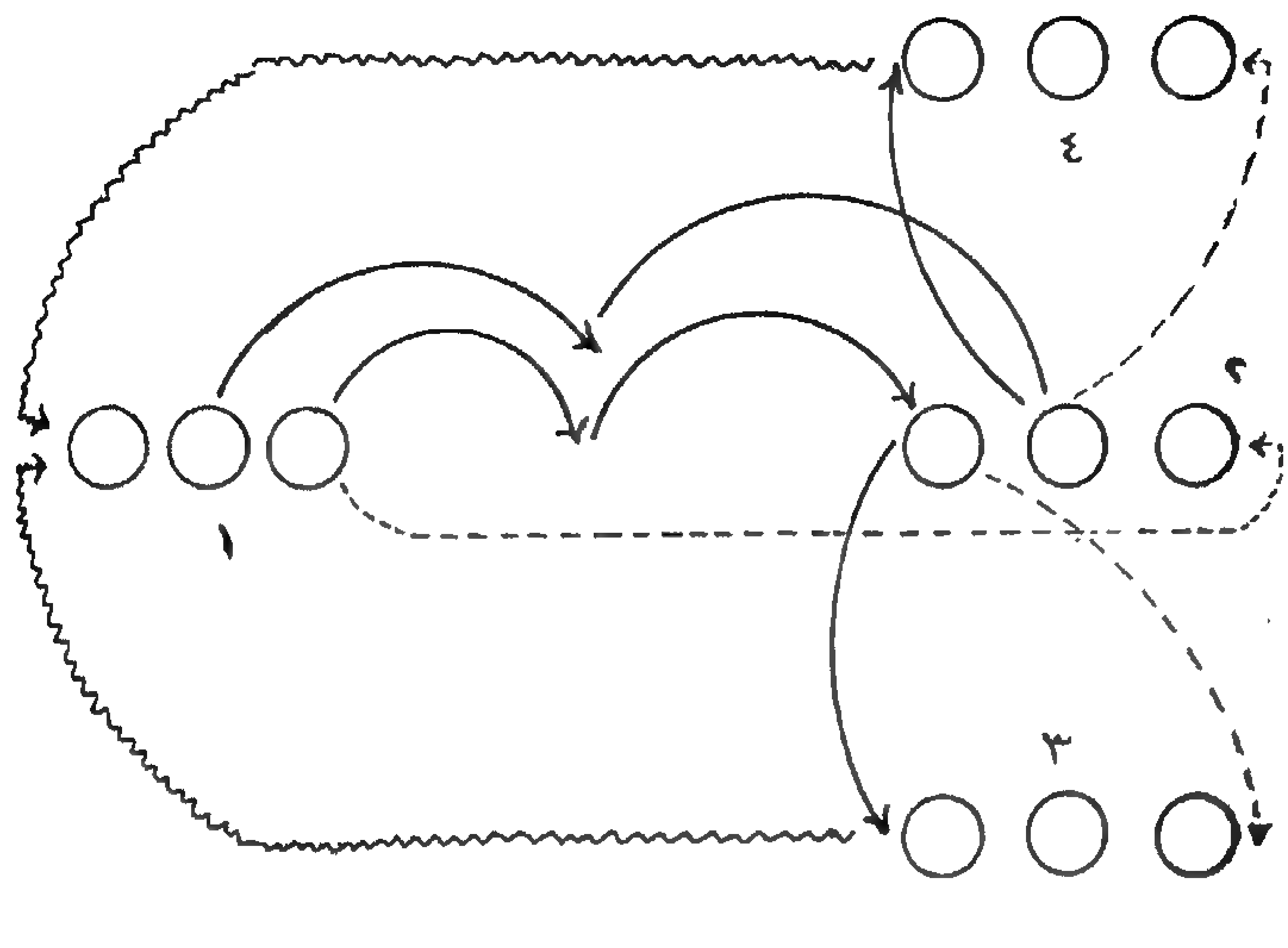
١٦ ــ يؤدي التمرين لاعبان، يقوم رقم (١) بضرب الكرة بيديه على الأرض مع تقدم رقم (٢) في اتجاهه وعند تخطي الكرة له يلف ويلعب الكرة للخلف وظهره يواجه زميله. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ثم التبديل مع الزميل. شكل رقم (٧٢).

١٧ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، والكرة مع رقم (١) يقوم رقم (٢) بالجري في اتجاه رقم (١) وعند تقدمه إليه يقوم رقم (١) بضرب الكرة بيديه على الأرض لتخطي اللاعب رقم (٢) الذي يلف ويلعبها خلفية لتصل إلى رقم (٣) الذي يؤدي نفس التمرين مع رقم (١) فيوجهها إلى الخلف بنفس الطريقة السابقة إلى رقم (٢). ويتم تبديل الأماكن بعد تكرار التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٧٣).

١٨ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتنطيط الكرة ثم يلعبها عالية إلى رقم (٢) الذي يلعبها بعد أن ترتد من الأرض إلى رقم (٣) بنفس الطريقة واللاعب الذي تسقط منه الكرة يقوم بتنطيطها ثم يلعبها بالقدم إلى زميله. يستمر التمرين من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية، تعطى راحة ايجابية ثم يكرر من (٣ ـ ٤) مرات مع استخدام القدم اليمنى واليسرى. شكل رقم (٧٤).



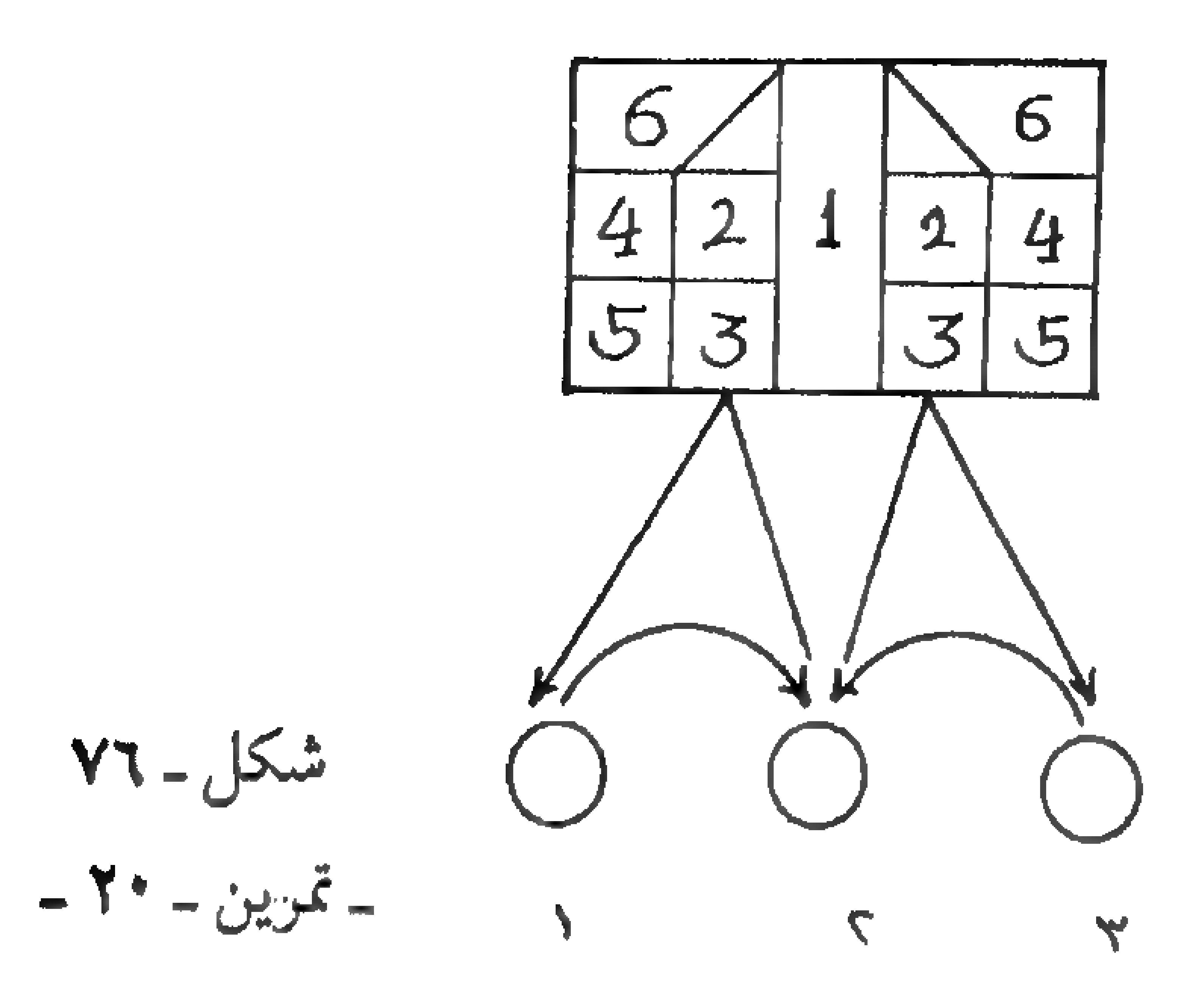

شكل ـ ٧٤
ـ تمرين ـ ١٨ ـ




شكل ـ ٧٥ ـ تمرين ـ ١٩ ـ

**١٩** ـ يتكون التمرين من ستة إلى تسعة لاعبين يقوم لاعب المجموعة (١) بتنطيط الكرة ثم لعبها عالية لترتد من الأرض فيقوم رقم (١) من المجموعة (٢) بركل الكرة بالقدم اليمنى إلى لاعب المجموعة (٣) الذي يسيطر عليها ويجري بها ليقف خلف المجموعة (١) ويقوم رقم (٢) بلعب الكرة بالقدم اليسرى إلى لاعب المجموعة (٤) الذي يسيطر عليها ويجري بها خلف المجموعة (١). ويتم تبادل الأماكن بين المجموعتين. شكل رقم (٧٥).

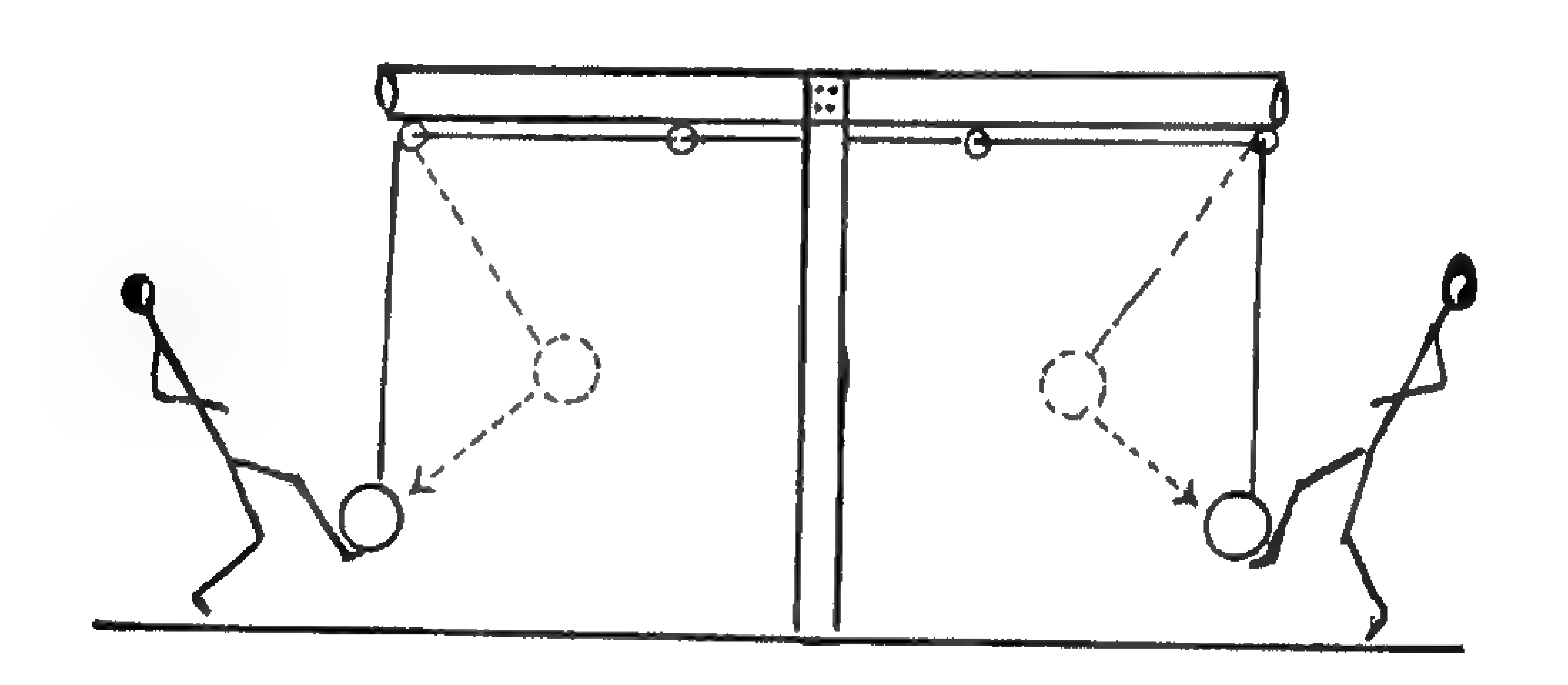
**٢٠** ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين على حائط الصد، يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة إلى رقم (٢) الذي يلعبها بوجه القدم بالرجل اليسرى في اتجاه الحائط. ثم يلف ليلعب الكرة الملعوبة من رقم (٣) بالرجل اليمنى. زمن الأداء من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم التبديل، ويكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٧٦).




شكل - ٧٦

- تمرين - ٢٠ -

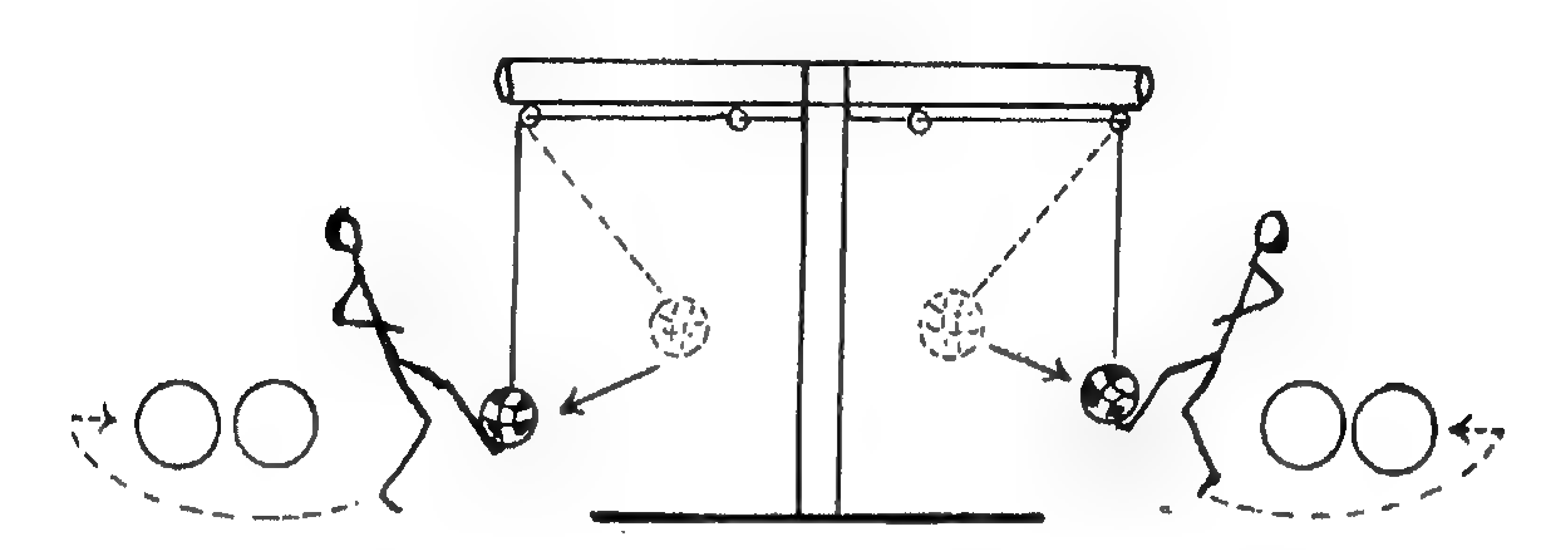
٢١ - يؤدي التمرين لاعبان، يقوم كل لاعب بركل الكرة بوجه القدم الأمامي من الجانب بالقدم اليمنى وعند رجوعها يلعبها بالقدم اليسرى. يستمر التمرين من (٣٠ - ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل ويكرر من (٤ - ٦) مرات. شكل رقم (٧٧).



شكل - ٧٧ - تمرين - ٢١ -

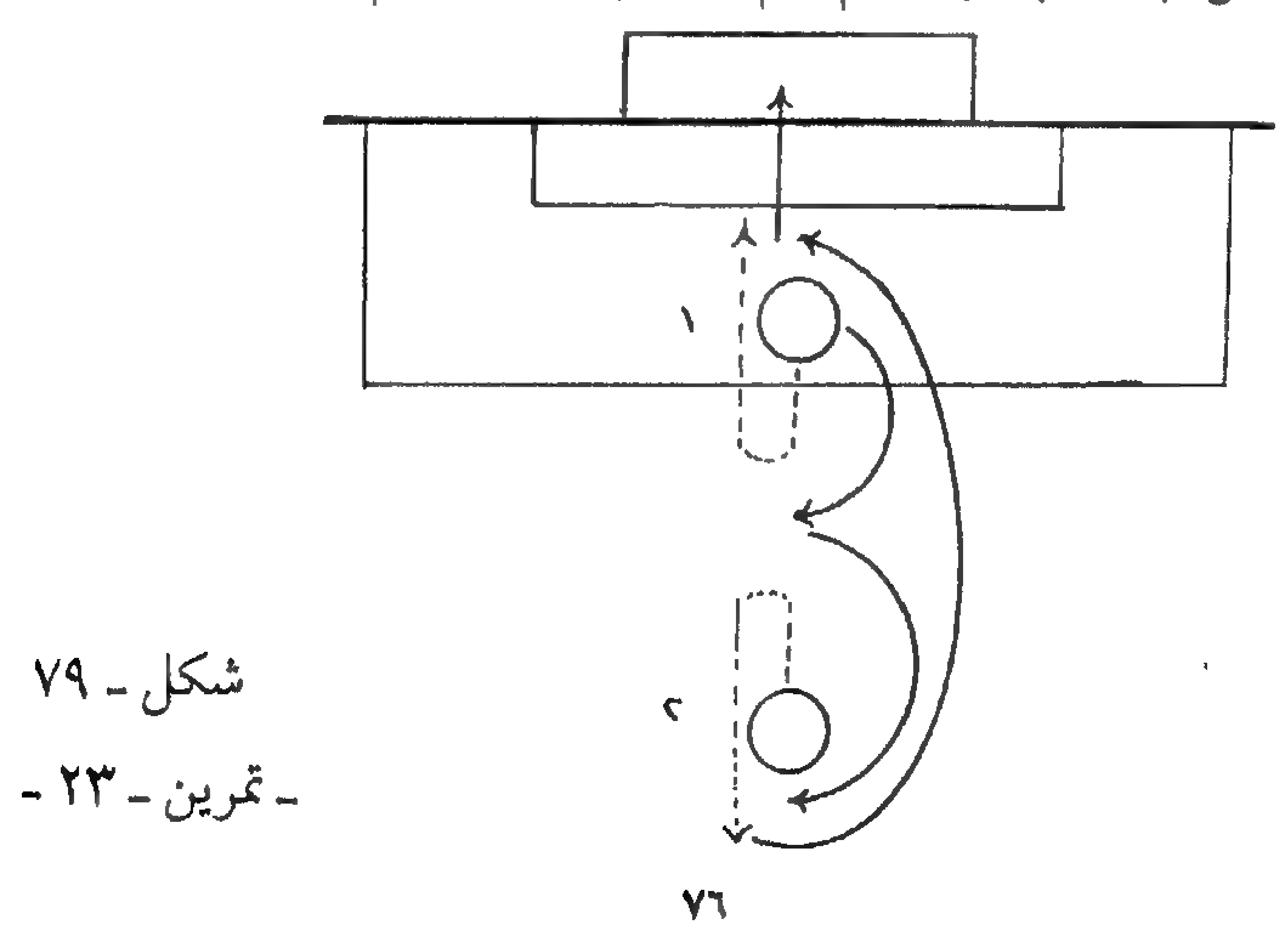
٢٢ - يؤدي التمرين مجموعتان كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين يقوم اللاعب بركل الكرة بوجه القدم اليمنى ثم يرجع إلى الخلف وعند رجوعها يستقبلها اللاعب الآخر ليلعبها في الاتجاه الأيمن بالرجل اليسرى ويرجع

إلى الخلف ويلعبها إلى رقم (٣) بالرجل اليمنى إلى الجهة اليسرى وهكذا... يستمر التمرين لفترة زمنية من (٦٠ - ٩٠) ثانية تعطى راحة ايجابية ثم يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات. شكل رقم (٧٨).



شكل - ٧٨ - تمرين - ٢٢ -

٢٣ - يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة بوجه القدم عالية في نفس الوقت الذي يتقدم فيه اللاعب رقم (٢) في اتجاهه فترتد الكرة من الأرض فيلف رقم (٢) ويلعب الكرة خلفية إلى رقم (١) الذي يجري خلفها ثم يلعبها مباشرة في المرمى مع وجود حارس مرمى. يكرر التمرين من (٤ - ٦) مزات ثم يتم التبديل. شكل رقم (٧٩).




شكل - ٧٩
- تمرين - ٢٣ -

## التمرير بوجه القدم الأمامي الداخلي

يستخدم هذا التمرير عادة في الكرات المتوسطة والطويلة وفي حالة استعمال الكرات البينية للمخادعة. كما يتم استخدامه في الضربات الحرة المباشرة كالتمرير من خلف حائط الصد البشري ويكثر استخدامه في اللعبات الركنية والتسديد وتغيير اتجاه الهجوم ويأتي هذا النوع من المهارة في المرتبة الثانية من حيث كثرة الاستعمال في كرة القدم وذلك بعد التمرير بباطن القدم.

أهم الأخطاء الشائعة:

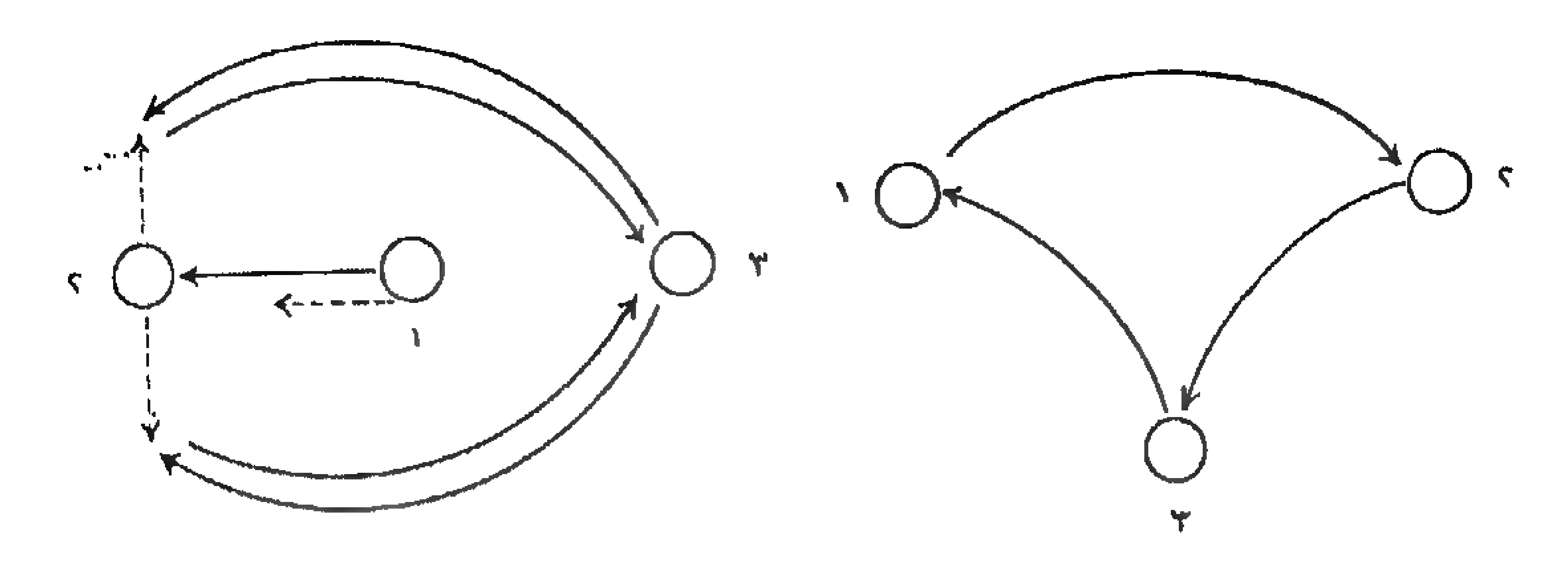
عند أداء التمرير يقوم بعض اللاعبين بفتح القدم إلى الخارج كثيرا وهذا ما يسبب عدم دقة التمريرة وضعف قوتها والواجب أن تكون أصابع القدم موجهة إلى الأمام والداخل.

## نماذج عن بعض التدريبات على التمرير بوجه القدم الأمامي الداخلي

١ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم أحدهما بتثبيت الكرة برجله أو بيديه. ليقوم اللاعب الآخر بأخذ احساس التمرير بوجه القدم الأمامي من الثبات ثم من الحركة بخطوة أو بعد خطوات ثم يتم التبديل. يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية لكل لاعب مع أخذ الاحساس بالقدمين.

٢ ــ يؤدي التمرين لاعبان بكرة، المسافة بينها من (١٥ ـ ٢٠) متر، يقوم اللاعب بالتمرير إلى زميله فيسيطر عليها ويرجعها له، يستمر التمرين من (٥ ـ ٧) دقائق.

٣ ــ نفس التمرين السابق ولكن يؤدى من الجري بالكرة وتكون المسافة من (٢٠ ـ ٢٥) متراً.




شكل ـ ٨٠ ـ تمرين ـ ٤ ـ          شكل ـ ٨١ ـ تمرين ـ ٦ ـ

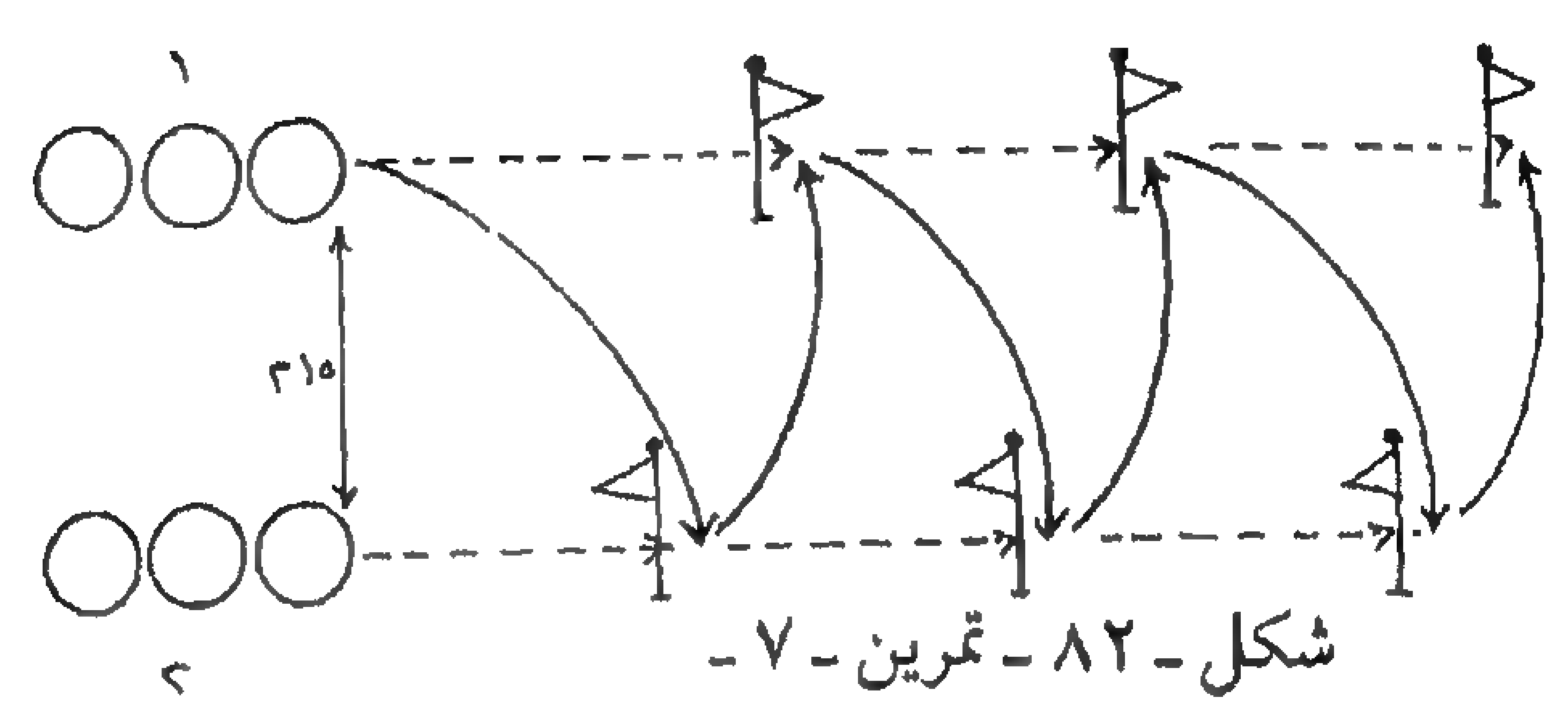
٤ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة عالية إلى رقم (٣) ويحاول رقم (٢) قطعها والسيطرة عليها ثم تمريرها إلى رقم (١)، المسافة بين اللاعبين رقم(١ ، ٢ ، ٣) لا تقل عن (١٥) متراً. يستمر التمرين لفترة زمنية من (٣ ـ ٤) دقائق. شكل رقم (٨٠).

٥ ـ يؤدى التمرين السابق مع الحركة. يستمر التمرين لفترة زمنية من (٣ ـ ٤) دقائق.

٦ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين لا تقل المسافة بينهم عن (١٥)مترا. يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) ويجري نحوه ليلعب دور المدافع فيغير رقم (٢) اتجاهه ويلعب الكرة إلى رقم (٣) من حول رقم (١) ويجري في اتجاه اللاعب رقم (٣) الذي يسيطر على الكرة ثم يلعبها إلى رقم (٢) من حول رقم (١). يستمر التمرين لفترة زمنية من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم التبديل ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٨١).

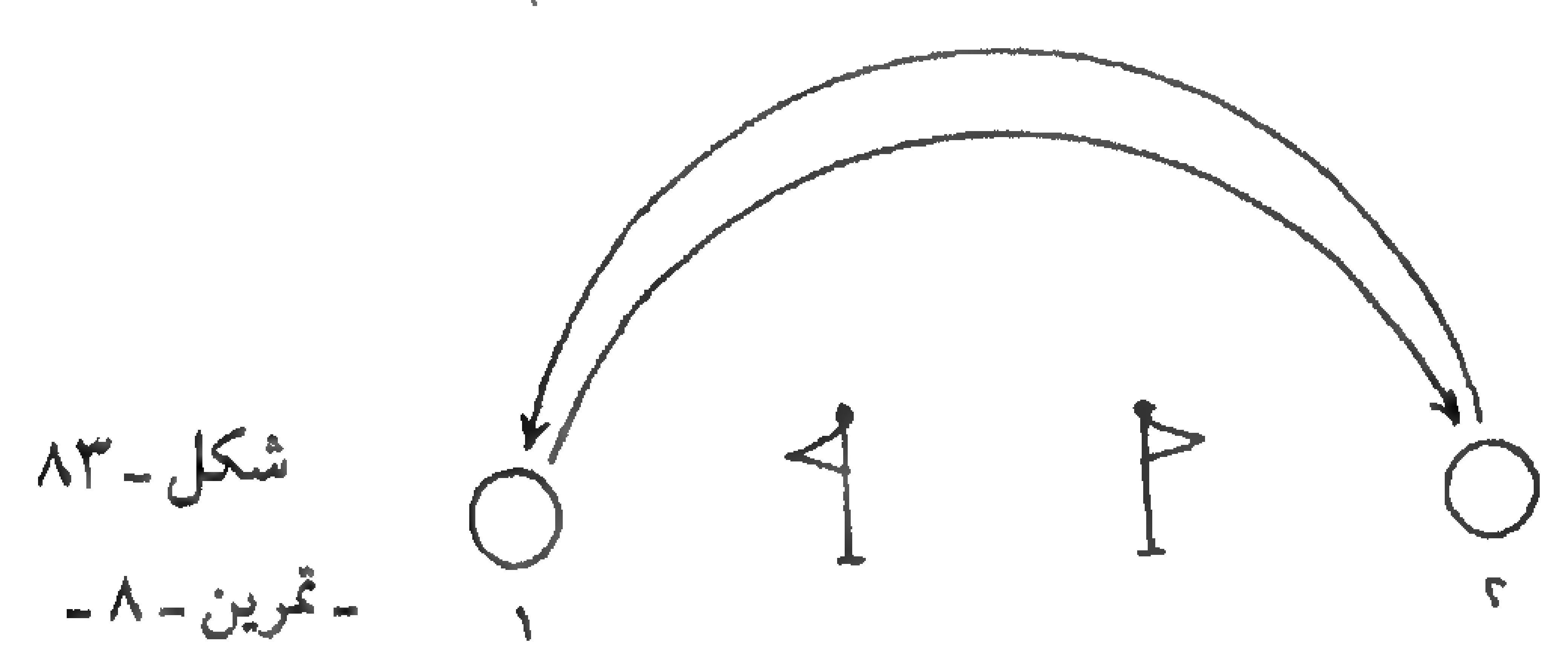
٧ ـ يتكون التمرين من مجموعتين بين كل مجموعة وأخرى مسافة من (١٥ ـ ٢٠) مترا، يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة بالرجل اليسرى إلى لاعب في المجموعة (٢) الذي يجري لها ثم يلعبها بباطن القدم الأمامي عالية إلى رقم (١) الذي غير مكانه إلى الأمام. يؤدى التمرين إلى نهاية الملعب ثم يتم تبديل الأماكن بحيث يؤدى بالرجل اليمنى واليسرى والعكس. يكرر

التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٨٢).




شكل ـ ٨٢ ـ تمرين ـ ٧ ـ

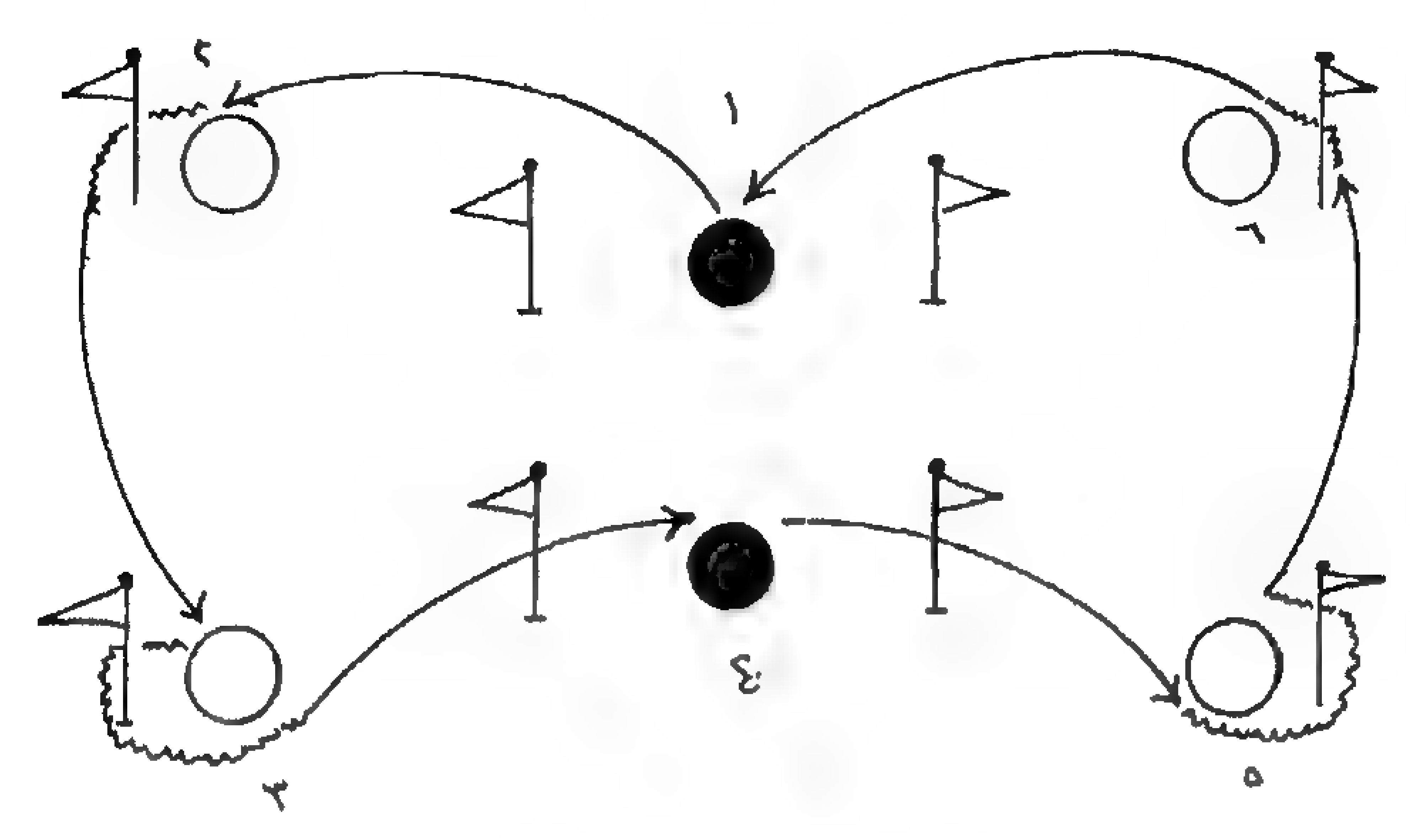
٨ ـ يؤدي التمرين لاعبان بينهما مسافة من (١٥ ـ ٢٠) متراً، يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة بالوجه الأمامي الداخلي للقدم اليسرى إلى رقم(٢) عالية فوق العلامتين، ويرجعها رقم (٢) بنفس الطريقة ولكن بالقدم اليمنى. يستمر التمرين من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية تعطى راحة ايجابية مثل تنطيط الكرة ثنائي ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٨٣).




شكل ـ ٨٣
ـ تمرين ـ ٨ ـ

٩ ـ يؤدي التمرين ستة لاعبين مع مسافة بين لاعب وآخر من (٢٠ ـ ٢٥) مترا، يبدأ التمرين من اللاعب رقم (١) وهو حارس المرمى الذي يرمي الكرة عالية قوسية إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ويلف حول الراية ثم يلعبها إلى قم (٤) وهو حارس مرمى ـ فيمسكها بيديه ثم يلعبها طويلة إلى رقم (٥) الذي يؤدي نفس التمرين وكذلك رقم (٦) وعند وصول الكرة إلى حارس المرمى رقم (١) يرجع بلعب الكرة بالعكس حيث يبدأ التمرين من اللاعب رقم (٦)، (٥)، (٤)، (٣)، (٢)، (١) وهكذا يستمر التمرين من (٤ ـ

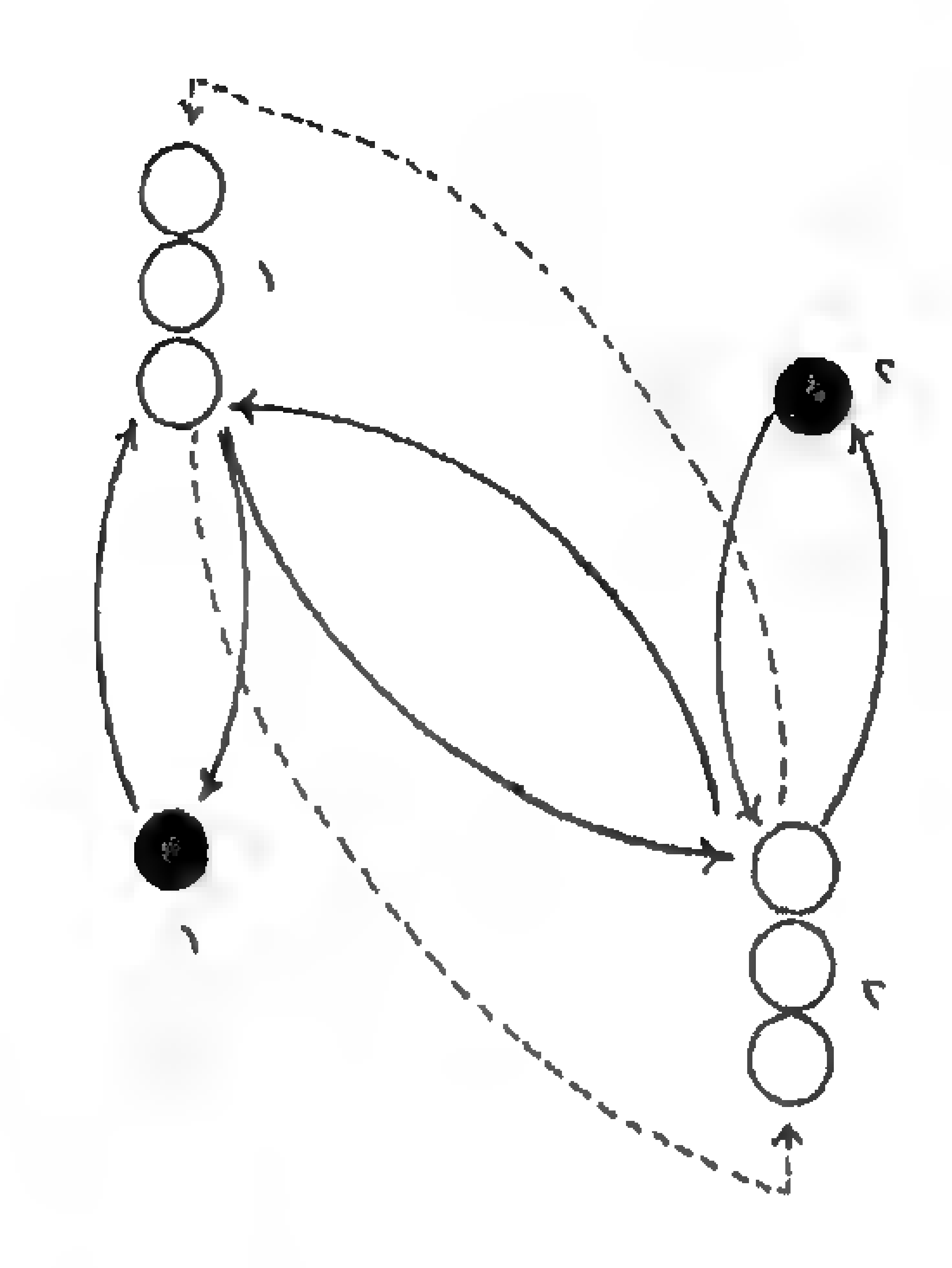
٦) مرات ويؤدى بالرجل اليسرى واليمنى. شكل رقم (٨٤).




شكل - ٨٤ - تمرين - ٩ -

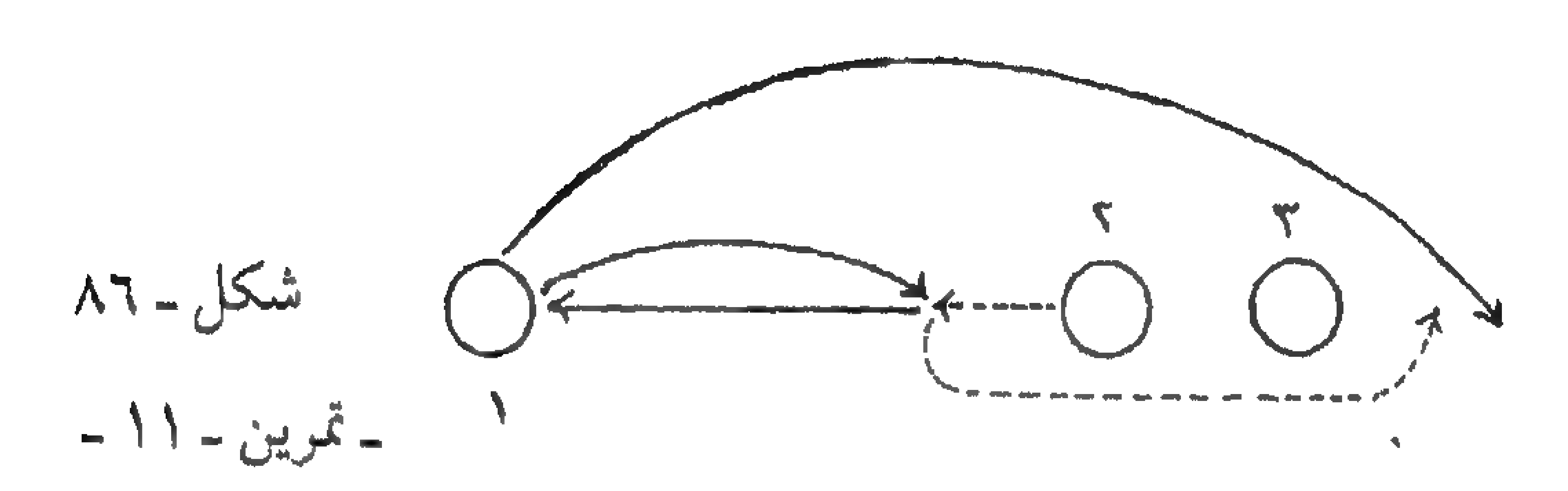
١٠ - يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين وحارس مرمى، يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى حارس المرمى رقم (١) الذي يبعد من (٢٠ - ٢٥) مترا فيلتقطها ويلعبها أرضية إلى نفس اللاعب فيلعبها برجله طويلة بوجه القدم الأمامي الداخلي إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يلعبها لحارس المرمى رقم (٢) فيرجعها أرضية بيديه فيستقبلها لاعب المجموعة (٢) ويلعبها طويلة إلى لاعب المجموعة (١) ثم يتم تبديل الأماكن بين المجموعة (١) و(٢). يستمر التمرين من (٦ - ٨) مرات. شكل رقم (٨٥).

١١ - يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يمثل اللاعب رقم (٣) الدفاع:
اللاعب رقم (١) يلعب الكرة بيديه رمية تماس إلى رقم (٢) الذي يرجعها إليه أرضية ثم يقوم باللف ويجري وراء الدفاع فيجد الكرة أمامه فيسيطر عليها ويمررها مرة أخرى إلى رقم (١). يؤدى التمرين من (٤ - ٦) مرات ثم يتم تبديل الأماكن. شكل رقم (٨٦).




شكل ـ ٨٥

ـ تمرين ـ ١٠ ـ

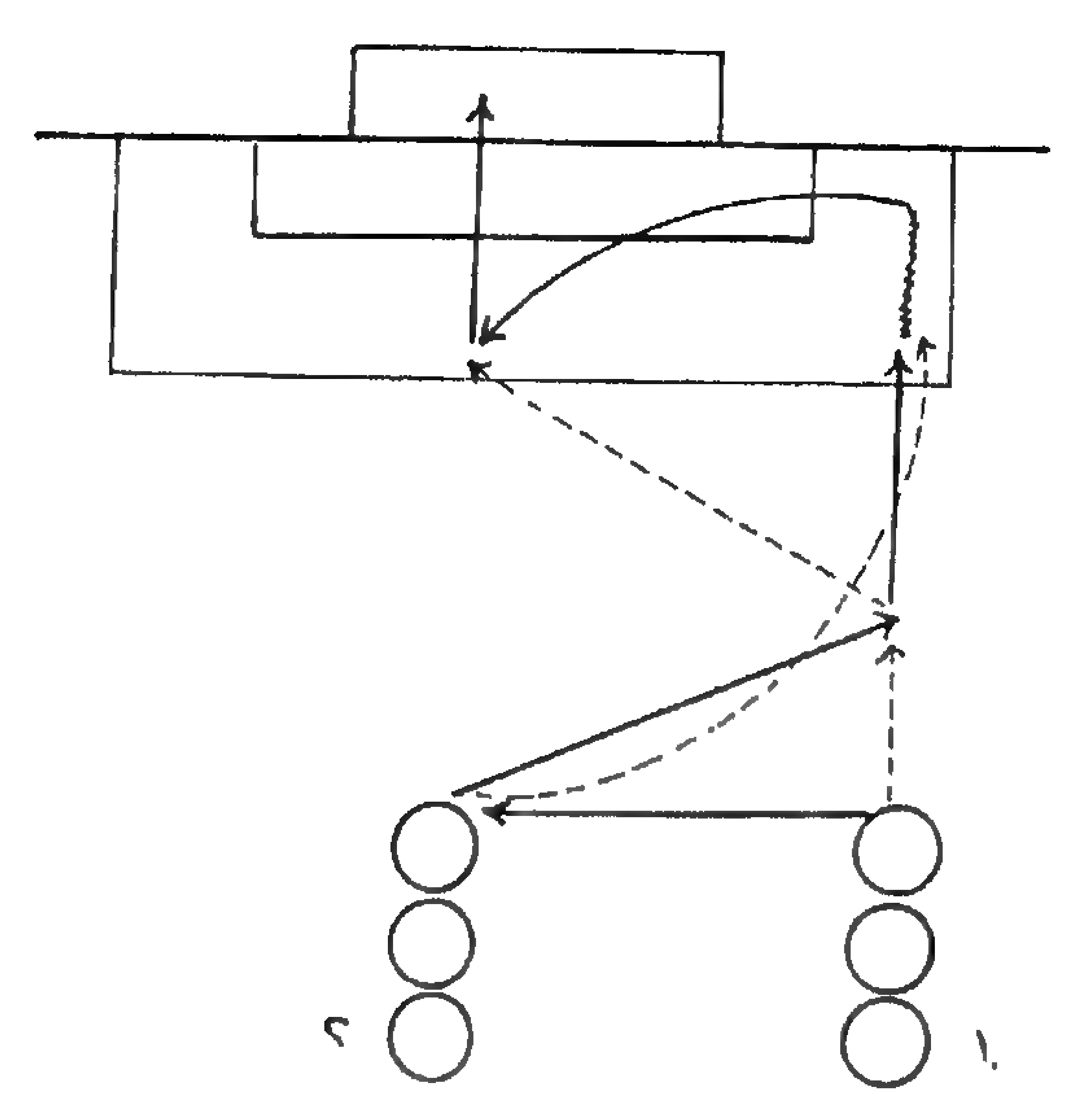



شكل ـ ٨٦

ـ تمرين ـ ١١ ـ

١٢ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، يبدأ لاعب في المجموعة (١) بتمرير الكرة بباطن القدم إلى لاعب آخر في المجموعة (٢) ويتقدم إلى الأمام فيرجعها له ثم يجري ويمر من خلفه في اتجاه خط المرمى فتمرر له طويلة بوجه القدم الأمامي فيقوم لاعب المجموعة (١) بتسديدها في المرمى مباشرة. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات مع تبديل الأماكن بين اللاعبين. شكل رقم (٨٧).

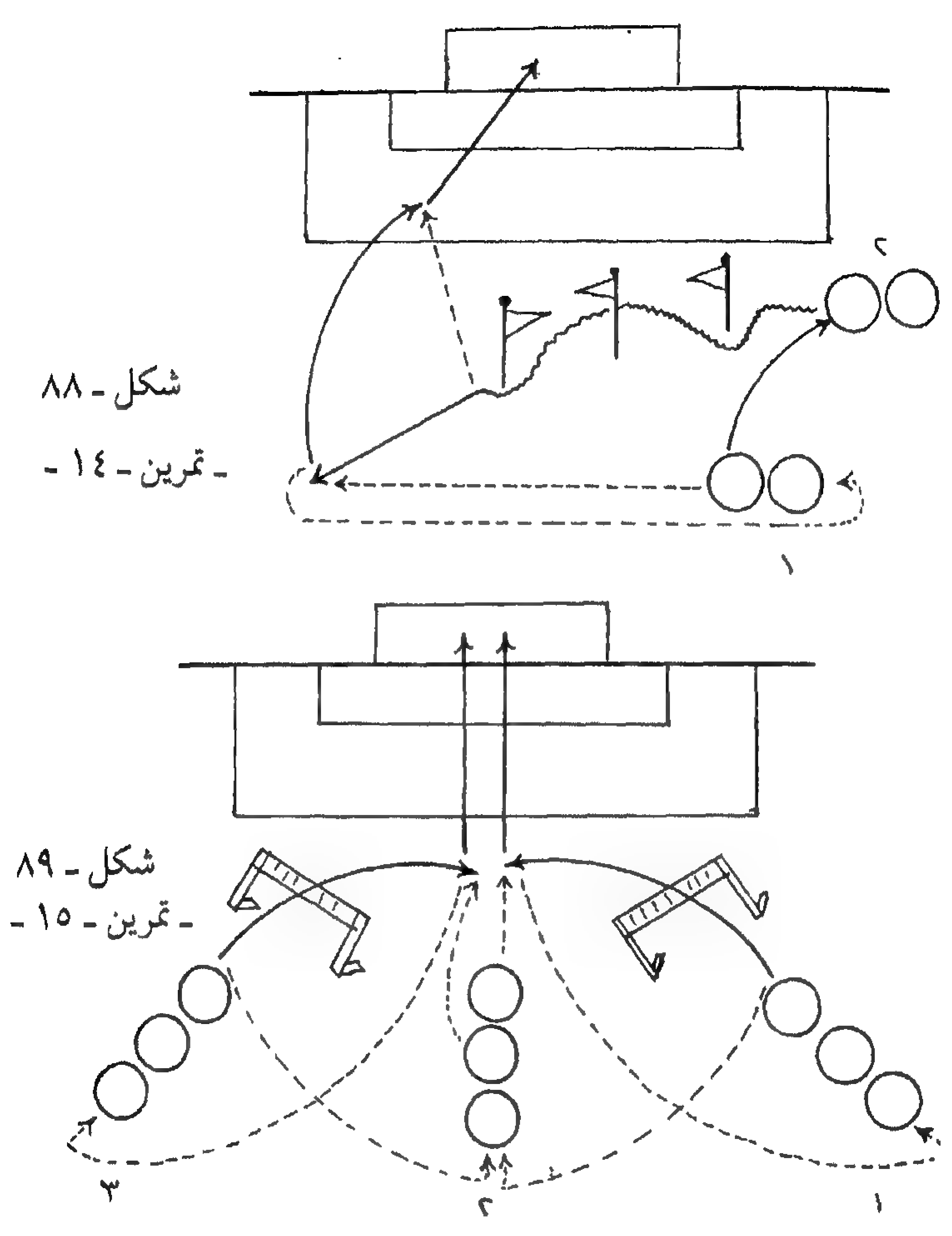
١٣ ـ نفس التمرين السابق ولكن يؤدى من الجانب الثاني للملعب حتى يؤدى القدم اليسرى.




شكل - ٨٧ - تمرين - ١٢ -

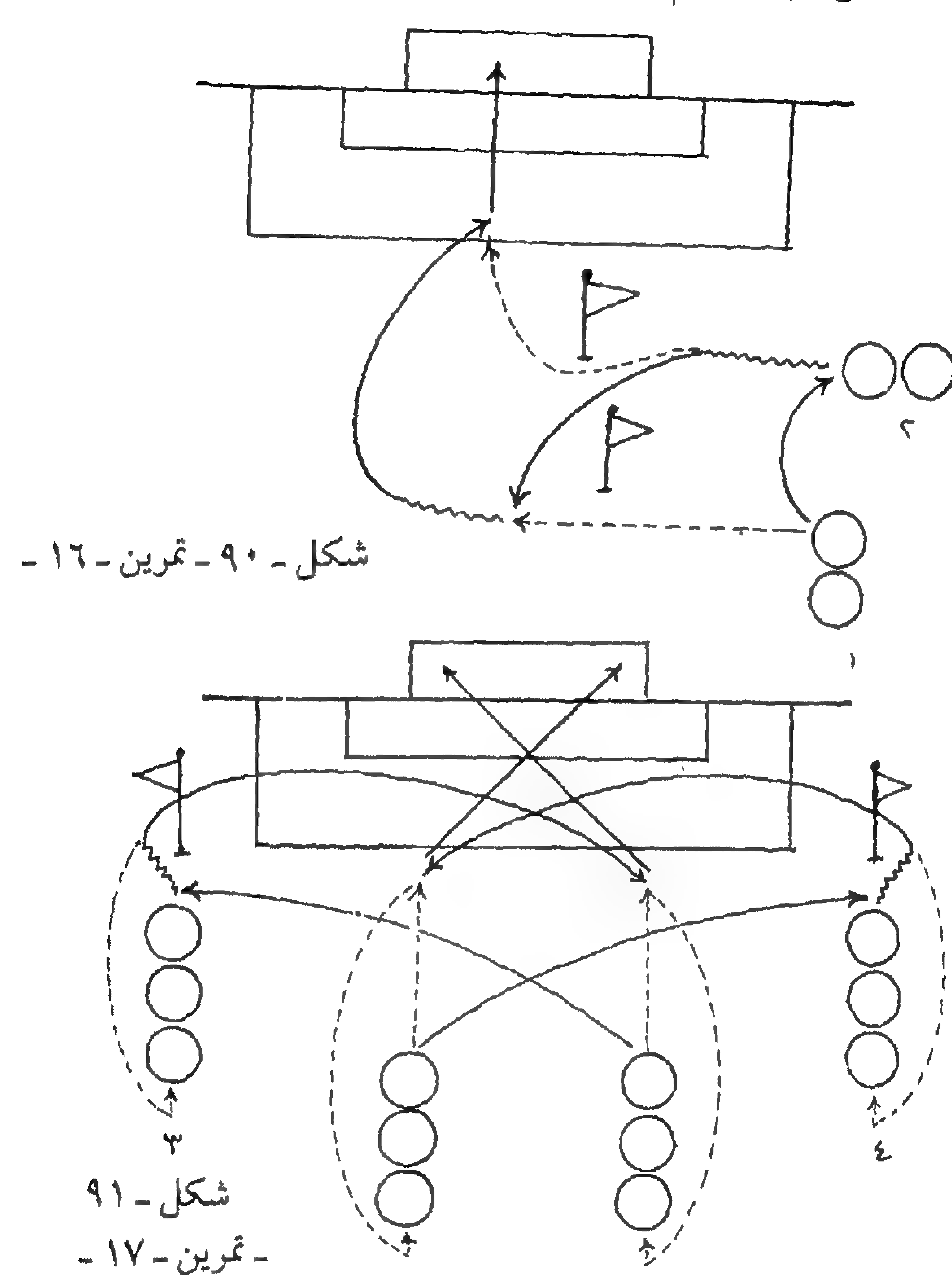
١٤ - يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم لاعب من المجموعة (١) بتمرير الكرة طويلة إلى لاعب المجموعة (٢) الذي غير مكانه فيرجعها له طويلة في حين غير لاعب المجموعة (٢) اتجاهه في اتجاه المرمى فيسيطر عليها ثم يلعبها في المرمى ويرجع كل لاعب إلى مكانه. يؤدى التمرين أربع مرات بالرجل اليمنى ثم أربع باليسرى ثم يتم تبديل الأماكن. شكل رقم (٨٨).

١٥ - يؤدي التمرين ثلاث مجموعات أمام كل من المجموعة (١) و(٣) حاجز، يقوم لاعبو المجموعتين بلعب الكرات طويلة مرفوعة من فوق الحاجز إلى لاعبي المجموعة (٢) بالتناوب من جهة اليمين واليسار. فيقوم لاعبو المجموعة (٢) بلعب الكرة في المرمى بباطن القدم أو بوجهها ويتم تبديل الأماكن. يؤدى التمرين أربع مرات بالرجل اليمنى وأربعاً باليسرى لكل فرد. شكل رقم (٨٩).




١٦ ـ يؤدي التمرين مجموعتان، يقوم لاعب المجموعة (١) بلعب الكرة طويلة إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يسيطر عليها ثم يجري ويرجعها بباطن القدم من بين العلامتين إلى نفس اللاعب الذي غير مكانه فيسيطر عليها ثم يمررها إليه طويلة فيسددها مباشرة في المرمى، ويكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ثم يتم تبديل المجموعة بكاملها مع ملاحظة تغيير اتجاه التمرين

حتى يؤدى بالقدم اليمنى واليسرى. شكل رقم (٩٠).

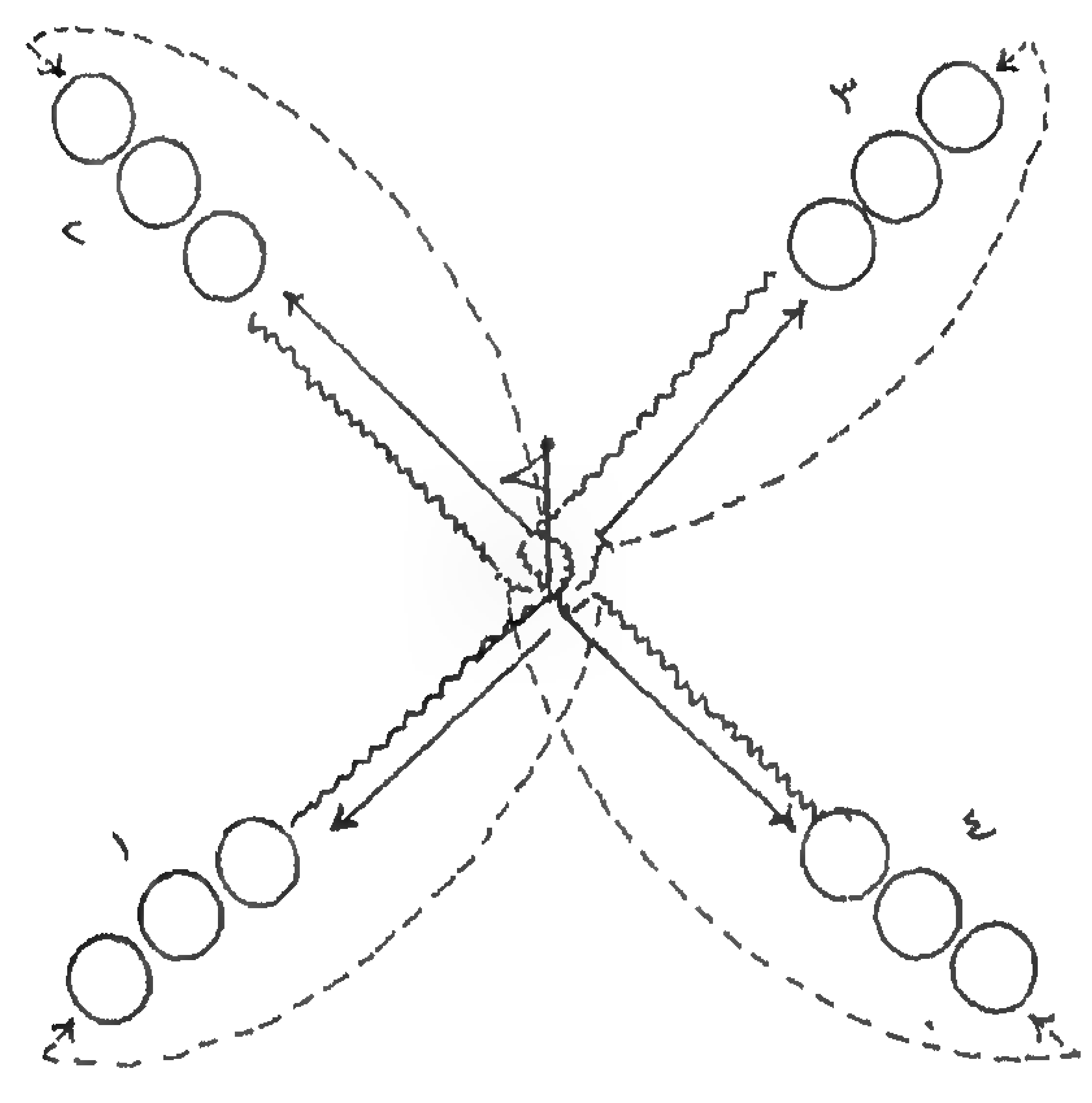



شكل ـ ٩٠ ـ تمرين ـ ١٦ ـ

شكل ـ ٩١ ـ تمرين ـ ١٧ ـ

١٧ ـ يؤدي التمرين من أربع مجموعات يقوم اللاعب في المجموعة (١) بتمرير الكرة طويلة أمامية إلى لاعب المجموعة (٣) الذي يسيطر عليها ثم يجري

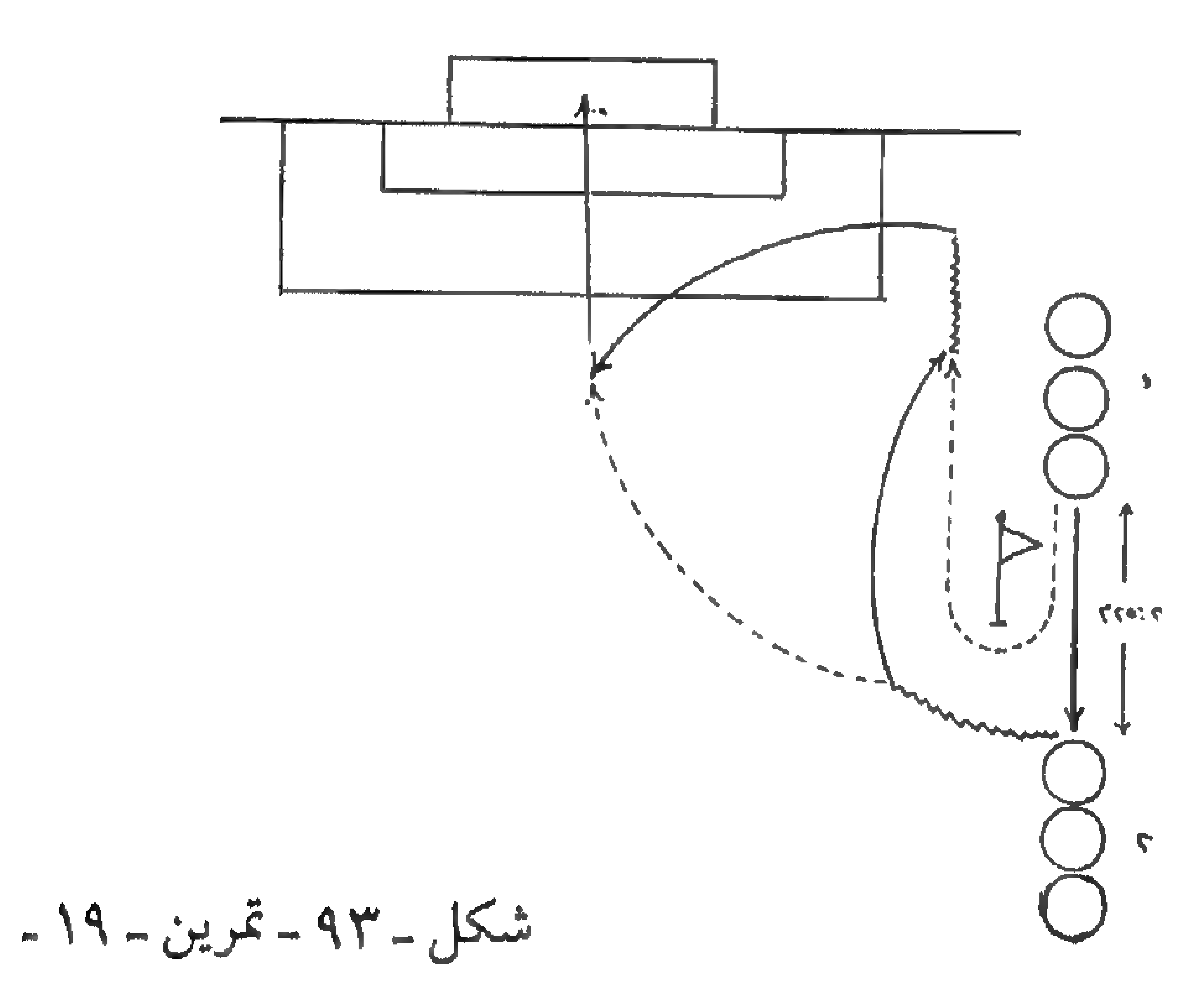
بها من خلف العلامة ويلعبها طويلة إلى نفس اللاعب الذي يسددها مباشرة في المرمى، وبنفس الطريقة يلعب لاعب المجموعة (٢) مع لاعب المجموعة (٤). يؤدى التمرين من (٤ - ٦) مرات ثم يتم تبديل الأماكن بين المجموعات. شكل رقم (٩١).




شكل - ٩٢ - تمرين - ١٨ -

١٨ - يؤدي التمرين أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة أو أربعة لاعبين، وتكون المسافة بين كل مجموعة وأخرى من (١٥ - ٢٠) مترا. يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة ثم عند العلامة يقوم بتمريرها إلى لاعب المجموعة (٢) بوجه القدم الأمامي الداخلي وبالرجل اليمنى، ثم يقوم لاعب المجموعة (٢) بتصويبها في المرمى بالقدم اليسرى، والمجموعتان (٣) و(٤) يؤديان نفس التمرين الذي يكرر من (٦ - ٨) مرات لكل لاعب ويتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٩٢).

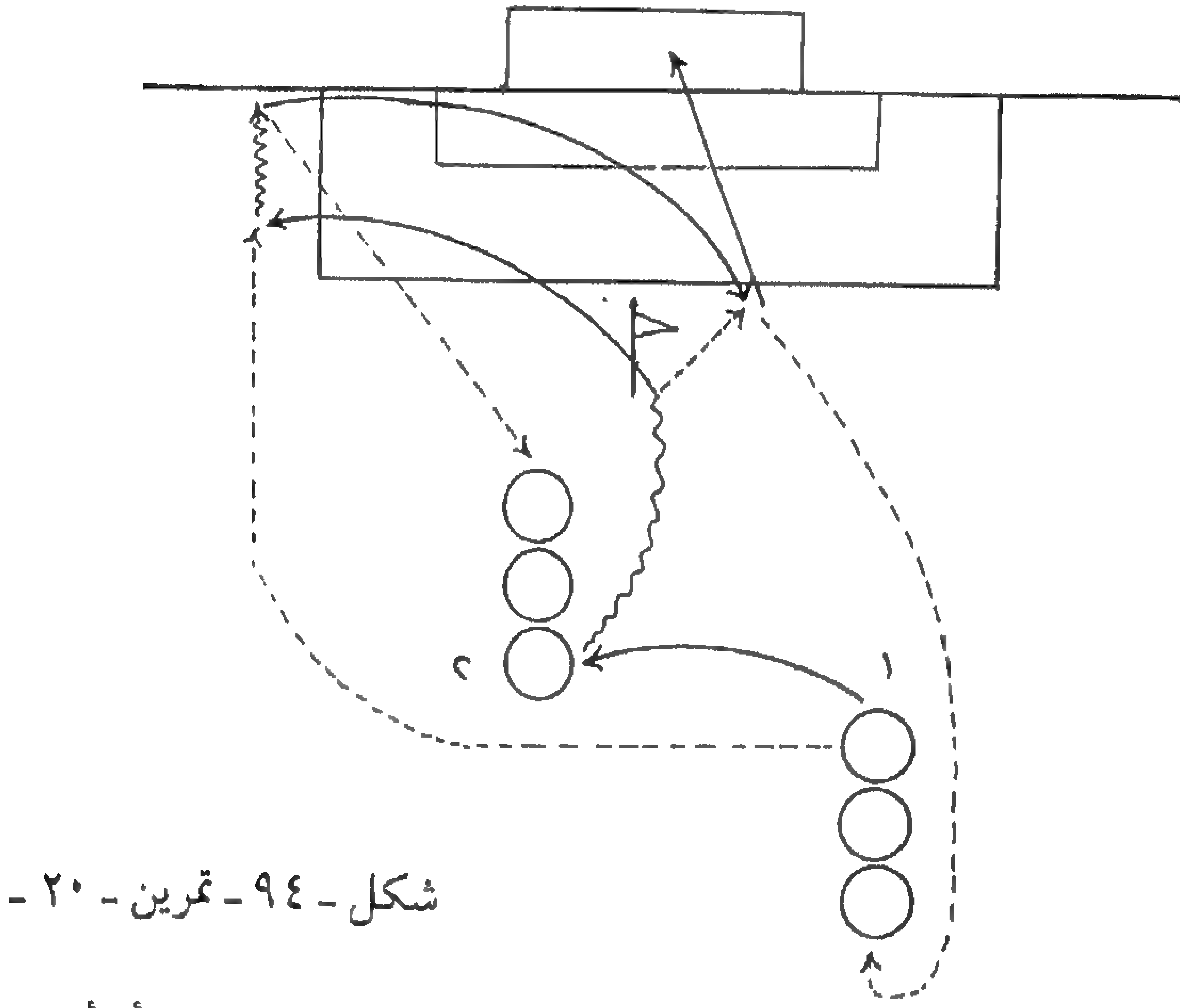
١٩ ـ يؤدي التمرين مجموعتان كل مجموعة تتكون من ثلاثة أو أربعة لاعبين، المسافة بين كل مجموعة وأخرى لا تقل عن (٢٠) مترا، يقوم اللاعب في المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) ثم يجري نحوه وعند العلامة يلف ويجري الى الأمام وفي نفس الوقت يقوم لاعب المجموعة (٢) بالجري في اتجاه المرمى ليستقبل الكرة التي لعبها لاعب المجموعة (١) ليسددها بوجه القدم الأمامي الداخلي. ويتم تبديل الأماكن بين اللاعبين. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب. ويمكن أن يؤدى في الجانب الآخر مجموعتان وبالتناوب بين المجموعات الأربع. ثم يتم تبديل أماكن المجموعات. شكل رقم (٩٣).



شكل ـ ٩٣ ـ تمرين ـ ١٩ ـ

٢٠ ـ يؤدي التمرين مجموعتان كل مجموعة تتكون من ثلاثة أو أربعة لاعبين المسافة بين كل مجموعة وأخرى من (٢٥ ـ ٣٠) مترا. يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة طويلة بوجه القدم الأمامي الداخلي بالرجل اليمنى إلى لاعب لمجموعة (٢) ثم يجري من خلفه بجانب خط التماس

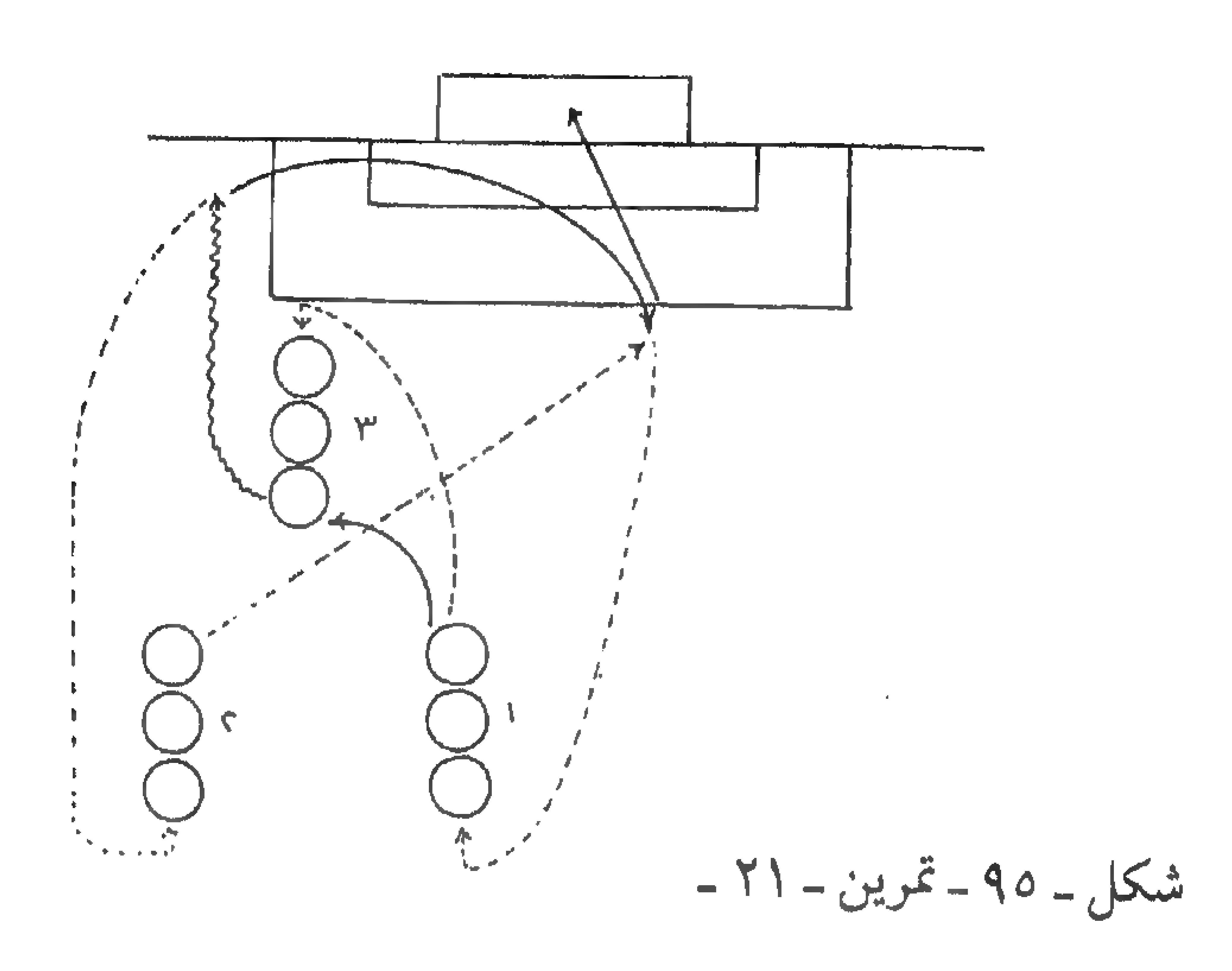
وفي اتجاه خط المرمى فيقوم لاعب المجموعة (٢) بالجري بالكرة الى داخل وعند وصوله العلامة يمررها إلى لاعب المجموعة (١) الذي غير مكانه فيقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بها ثم رفعها بالرجل اليسرى إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يلعبها في المرمى ثم يتم تبديل الأماكن. يكرر التمرين من (٦ - ٨) مرات. كما يمكن أن يؤدى التمرين من مجموعة أخرى في الجانب الآخر من الملعب، ثم يتم تبديل الأماكن بين المجموعات. شكل رقم (٩٤).




شكل - ٩٤ - تمرين - ٢٠ -

٢١ - يؤدي التمرين ثلاث مجموعات تتكون كل مجموعة من ثلاثة أو أربعة لاعبين، يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة طويلة بوجه القدم الأمامي الداخلي بالرجل اليمنى إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يجري بالكرة ثم عند العلامة يلعبها بالرجل اليسرى إلى لاعب المجموعة (٣) الذي غير مكانه خلف المجموعة (١)، فيقوم بتسديد الكرة في المرمى. يتم

تبديل الأماكن بين اللاعبين في المجموعات. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ويكرر أيضا من الجانب الآخر في الملعب. شكل رقم (٩٥).

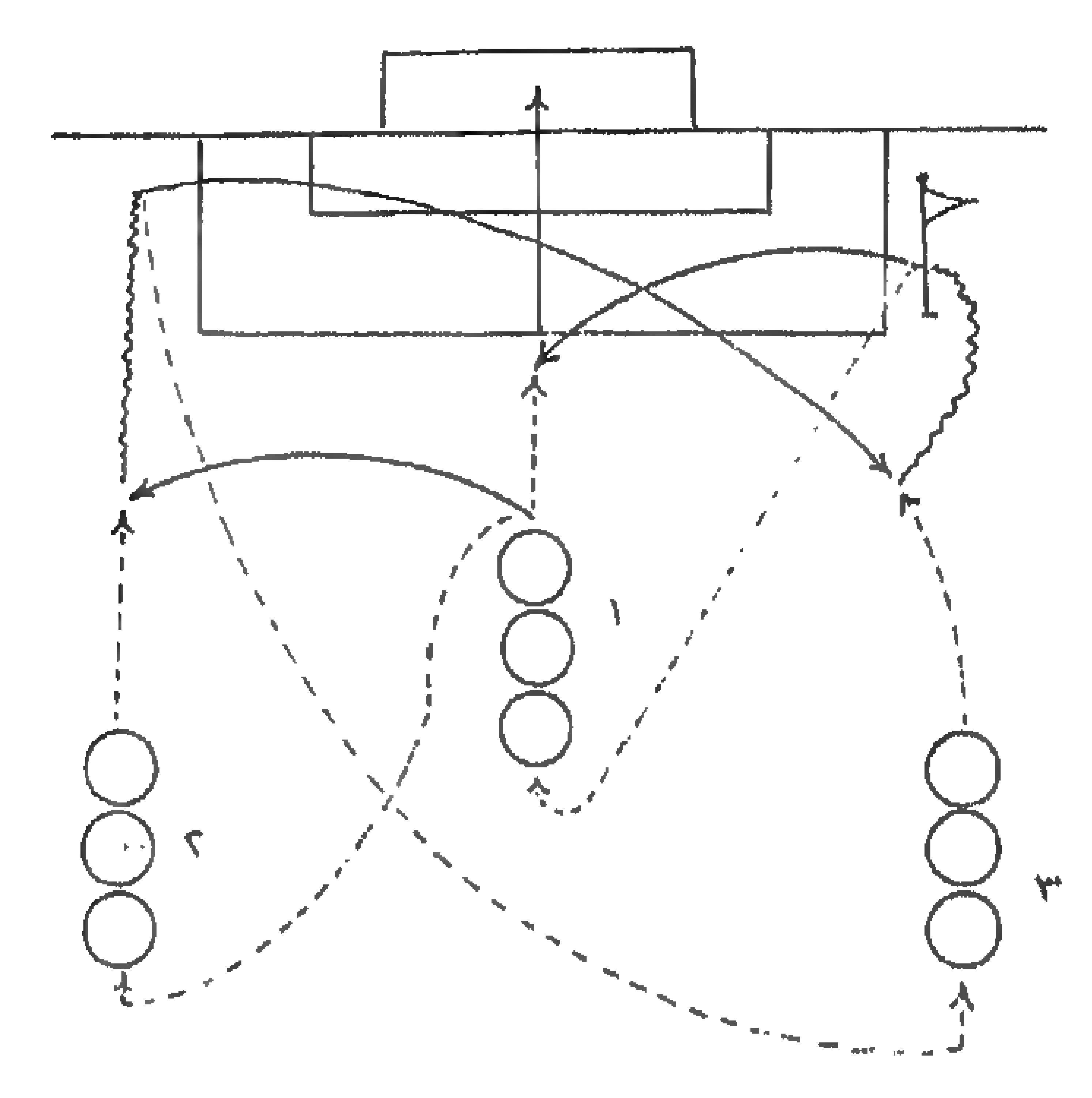



شكل ـ ٩٥ ـ تمرين ـ ٢١ ـ

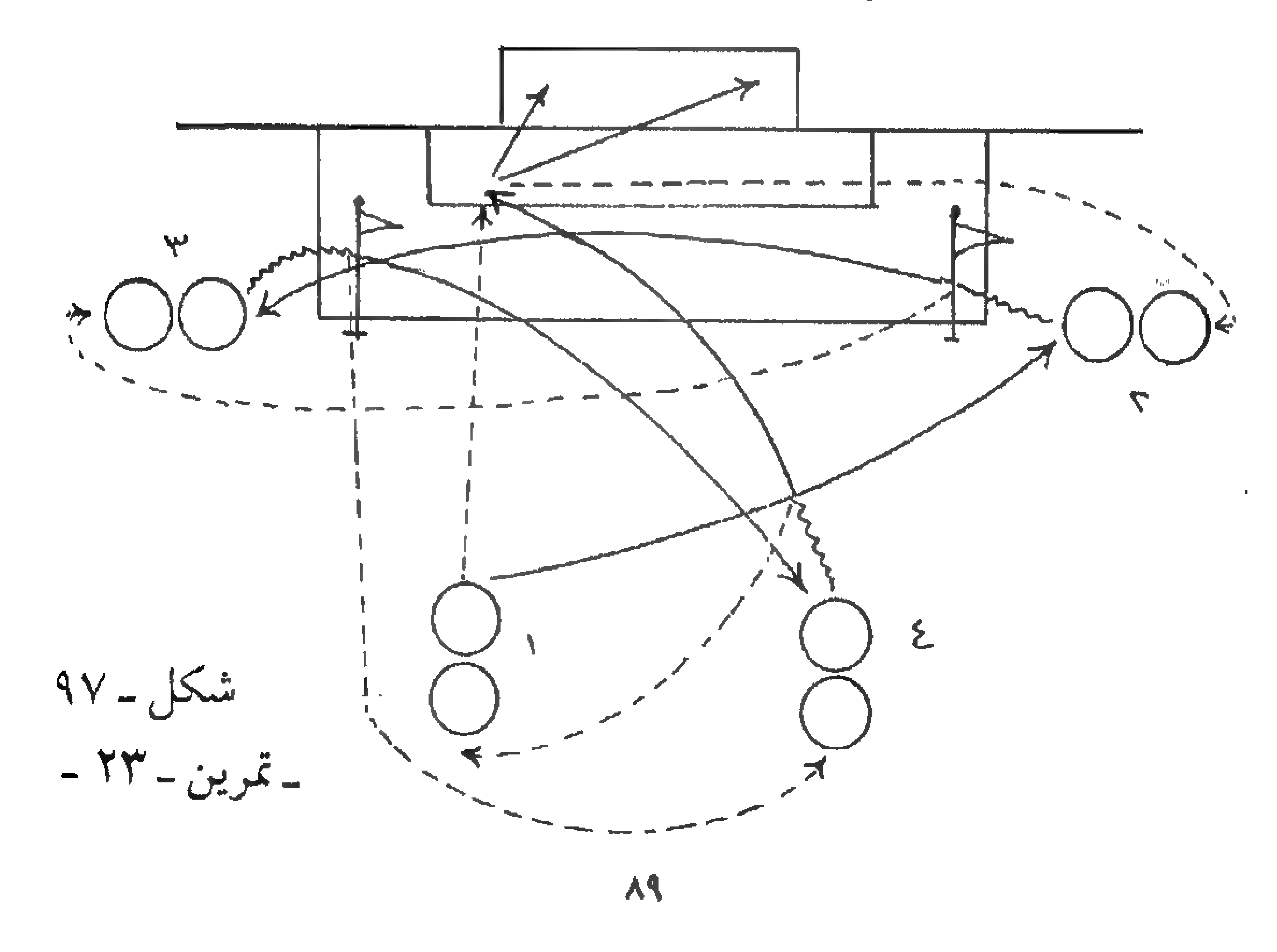
٢٢ ـ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات تتكون كل مجموعة من ثلاثة أو أربعة لاعبين. يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة بوجه القدم الأمامي الداخلي بالرجل اليمنى إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يجري بها حتى العلامة ثم يمررها بالرجل اليسرى طويلة إلى لاعب المجموعة (٣) الذي يجري بالكرة نحو العلامة ثم يلعبها إلى لاعب المجموعة (١) الذي يقوم بتسديدها في المرمى ثم يتم تبديل الأماكن بين اللاعبين في المجموعات. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٩٦).

٢٣ ـ يؤدي التمرين أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من لاعبين يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) في اتجاه خط المرمى وفي نفس الوقت يقوم لاعب المجموعة (٢) بتمرير الكرة طويلة إلى لاعب المجموعة رقم (٣) الذي يجري بها نحو العلامة ثم يمررها إلى لاعب

المجموعة (٤) الذي يمررها بدوره إلى لاعب المجموعة (١) فيسددها في المرمى ويقوم اللاعبون بتبديل أماكنهم كما في الشكل رقم (٩٧). يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٩٧).

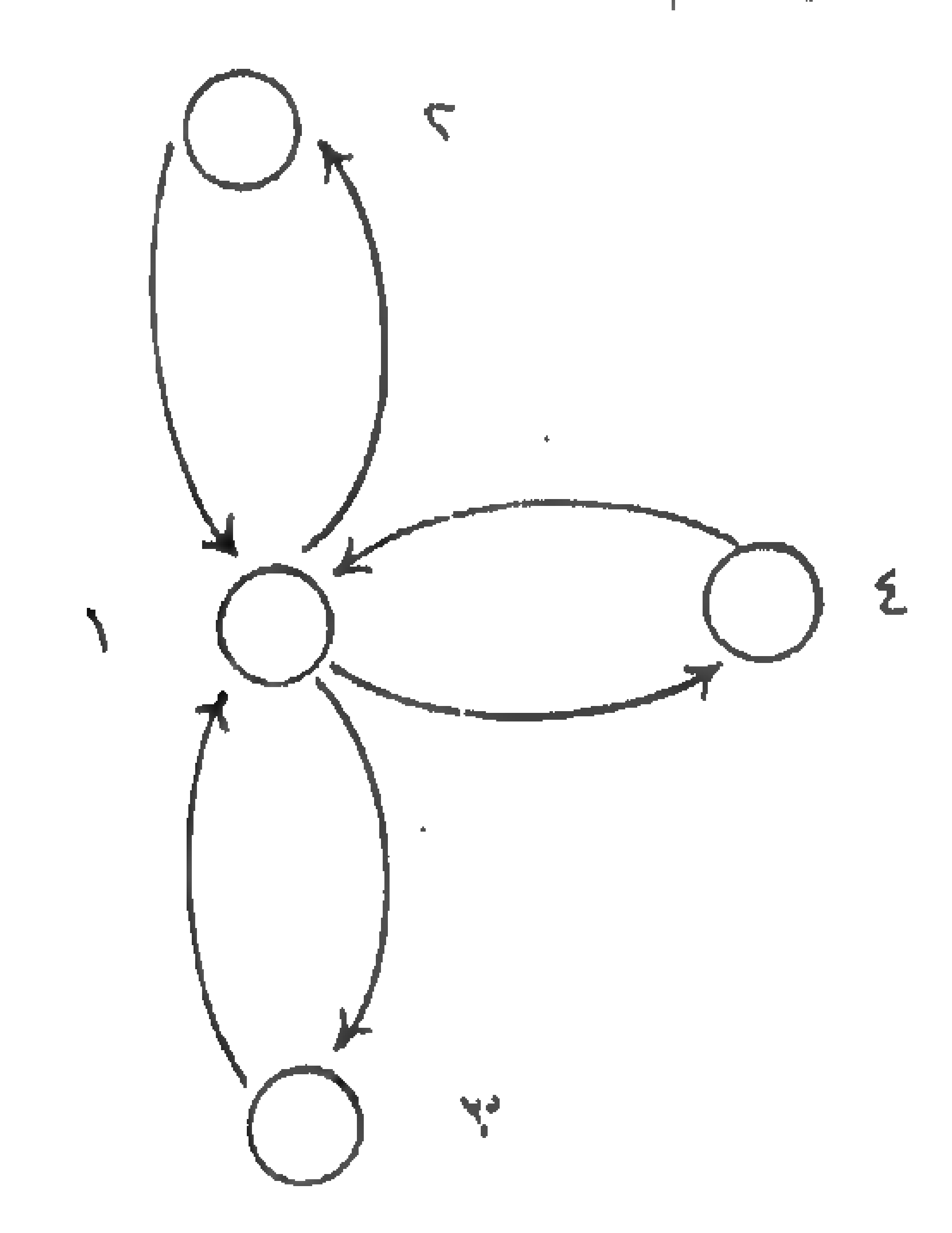



شكل ـ ٩٦ ـ تمرين ـ ٢٢ ـ




شكل ـ ٩٧
ـ تمرين ـ ٢٣ ـ

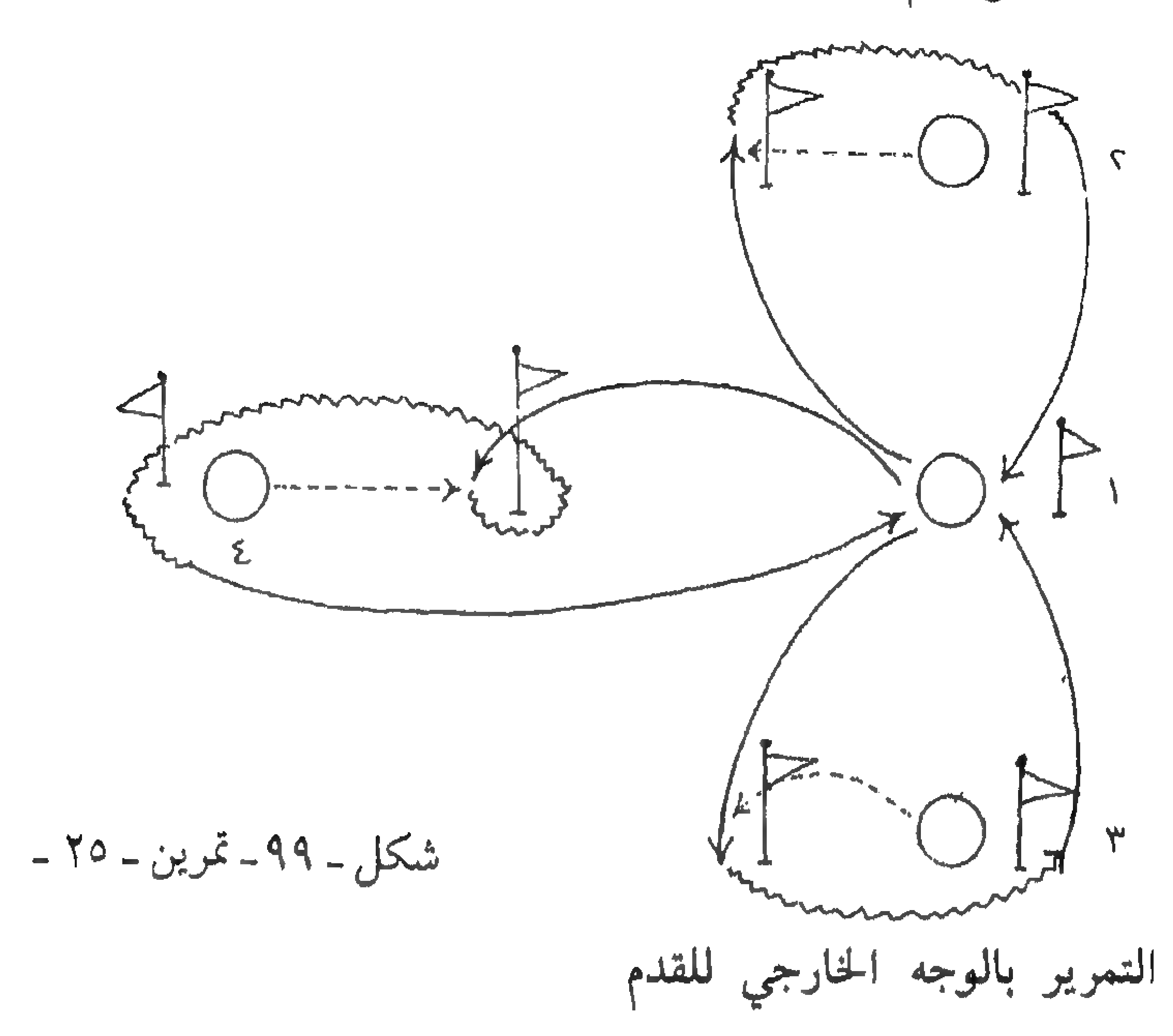
٢٤ ـ يؤدي التمرين مجموعة تتكون من أربعة لاعبين، يقوم لاعب رقم (٢) بتمرير الكرة بوجه القدم الأمامي الداخلي بالرجل اليمنى إلى رقم (١) الذي يسيطر عليها ثم يقوم بلعبها إلى رقم (٣) بالرجل اليمنى فيقوم رقم(٣) بارجاعها ثانية إلى رقم (١) بالرجل اليسرى. فيسيطر عليها رقم (١) ويمررها إلى رقم (٢) بالرجل اليمنى ثم يتجه نحو رقم (٤) ليستقبل الكرة الملعوبة بالرجل اليمنى فيقوم بدوره بإرجاعها بالرجل اليمنى الى نفس اللاعب. تكون المسافة بين اللاعبين من (٢٠ ـ ٢٥) مترا. يستمر التمرين لفترة زمنية من (٩٠ ـ ١٢٠) ثانية لكل لاعب ثم يتم استبدال الأماكن. شكل رقم(٩٨).




شكل ـ ٩٨ ـ تمرين ـ ٢٤ ـ

٢٥ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (٢) بتمرير الكرة بالرجل اليسرى إلى لاعب رقم (١) الذي يسيطر عليها ثم يرجعها إلى رقم (٢) الذي غير مكانه فيسيطر عليها من خلف العلامة والرجوع إلى مكانه ويؤدي اللاعب رقم (١) نفس التمرين مع رقم (٣) ولكن التمرير بالرجل اليسرى. يجب ألا تقل المسافة بين اللاعب والآخر عن (٢٠) مترا. يستمر التمرين من

(٩٠ - ١٢٠) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن ويكرر من (٣ - ٤) مرات.
شكل رقم (٩٩).




شكل - ٩٩ - تمرين - ٢٥ -

## التمرير بالوجه الخارجي للقدم

هو أحد أنواع التمرير الذي يعتمد فيه على المخادعة في الأداء حيث أن الدفاع يتوقع أن تلعب الكرة في اتجاه وتمرر الكرة في اتجاه آخر والتمرير بالوجه الخارجي للقدم يكون بجهة عكسية للرجل الضاربة. بحيث أن الرجل الضاربة تتجه الى الداخل والكرة تتجه الى خارج وقد يستخدم هذا الجزء من القدم للتخلص من الدفاع وذلك عن طريق المخادعة بضرب الكرة لتأخذ شكل قوسي ويستطيع المهاجم تخطي الدفاع واللحاق بها من الاتجاه الآخر للدفاع ويمكن استخدام هذا النوع من التمرير في التمريرات القصيرة والمتوسطة والطويلة والتمريرات المفاجئة التي تسهل من جهة الهجوم في اختراق الدفاع.

كما يجب أن نلاحظ هنا بأن استخدام هذا النوع من التمرير ليس بالسهل

لأنه يعتمد على مهارة اللاعب التي يجب أن تكون عالية وأن تكون لدى اللاعب رشاقة ومرونة تساعده على القيام بأداء مثل هذا النوع من التمرير.

بعض الأخطاء الشائعة:

١ ــ عدم اتجاه القدم الى داخل أثناء ركل الكرة مما يجعل الكرة تتجه الى أمام بدلا من اتجاهها قوسية .

٢ ــ يقوم بعض اللاعبين بالتصنع في أداء الحركة، وذلك بحيث يقوم بأداء الحركة من الاستدارة (مفصل الفخذ الى الداخل ثم اتجاه مؤخرة القدم الى الخارج) وهذا يقلل من قوة الأداء ويؤدي إلى عدم دقة التمريرة.

## تمرينات على التمرير بالوجه الخارجي للقدم

١ ــ يؤدي التمرين لاعبان أحدهما يضع الكرة بين اليدين أو برجله على الأرض ثابتة فيقوم اللاعب الآخر بالاحساس بطريقة الأداء ويستخدم الرجل اليمنى ثم اليسرى، يكرر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم الاستبدال.

٢ ــ نفس التمرين السابق لكن يقوم اللاعب بأداء الحركة من خطوة إلى ثلاث خطوات وبالقدمين بالتناوب.

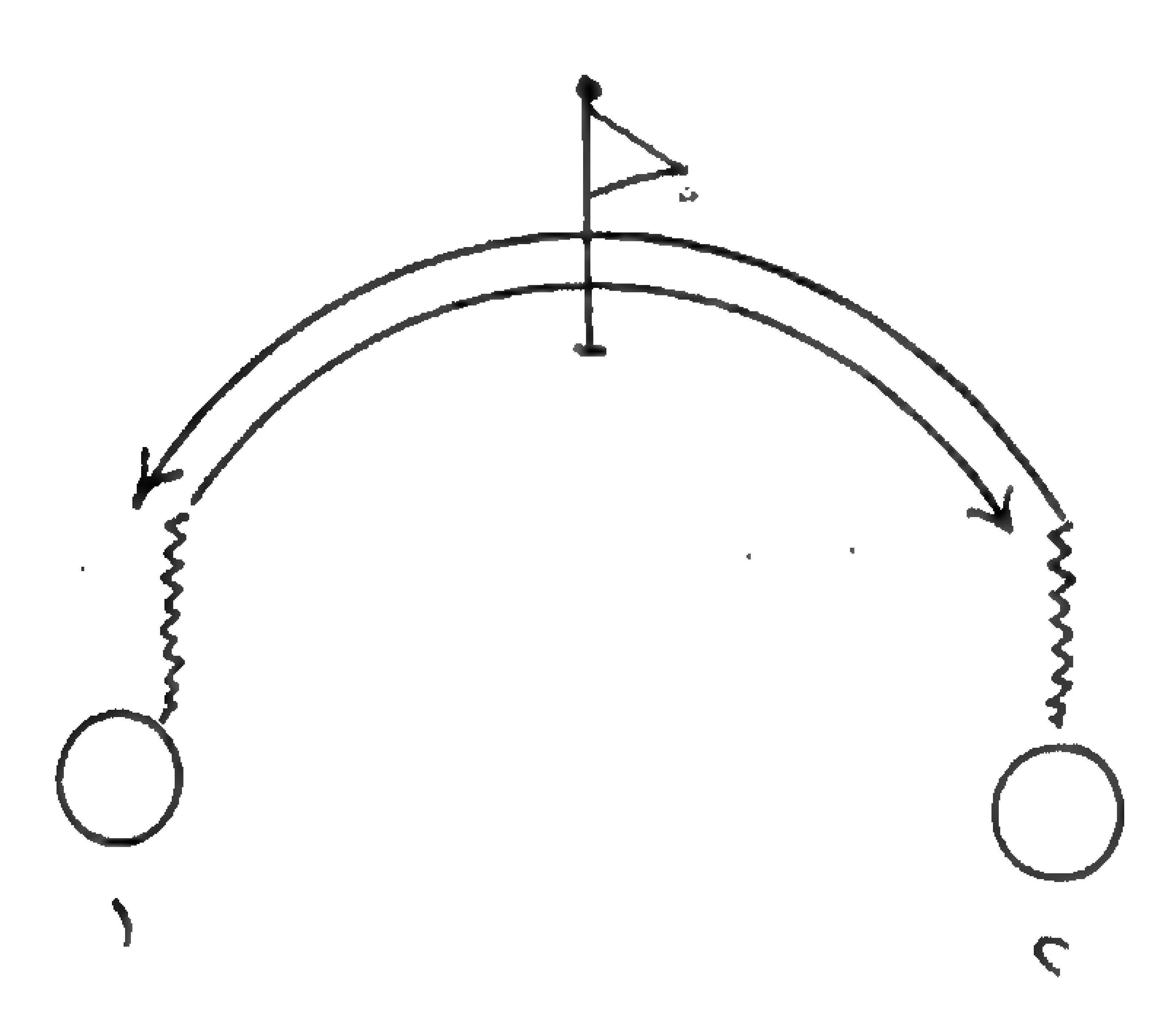
٣ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقومان بنفس الأداء للتمرير بخارج القدم من الكرة الثابتة ثم يبدأ من الحركة بعد السيطرة على الكرة وبالقدمين بالتناوب.

٤ ــ التمرير بين لاعبين دون تثبيت الكرة بالقدمين وبالتناوب .

٥ ــ يؤدي التمرين كل لاعب على حدة باستخدام حائط الصد من الثبات ثم من الحركة وباستخدام الرجل اليمنى ثم اليسرى. يجب أن نلاحظ أن التمرينات رقم ٣، ٤، ٥ تكون المسافة فيها من (٨ ـ ١٠) أمتار.

٦ ـ نفس التمرينات السابقة ٣، ٤، ٥، مع زيادة المسافة من ٢٠ ـ ٢٥ مترا.

٧ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم(١) بالجري بالكرة ثم لعبها بالقدم اليمنى من خلف العلامة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ويجري بها ثم يلعبها بنفس الطريقة بالقدم اليسرى. يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٠٠).

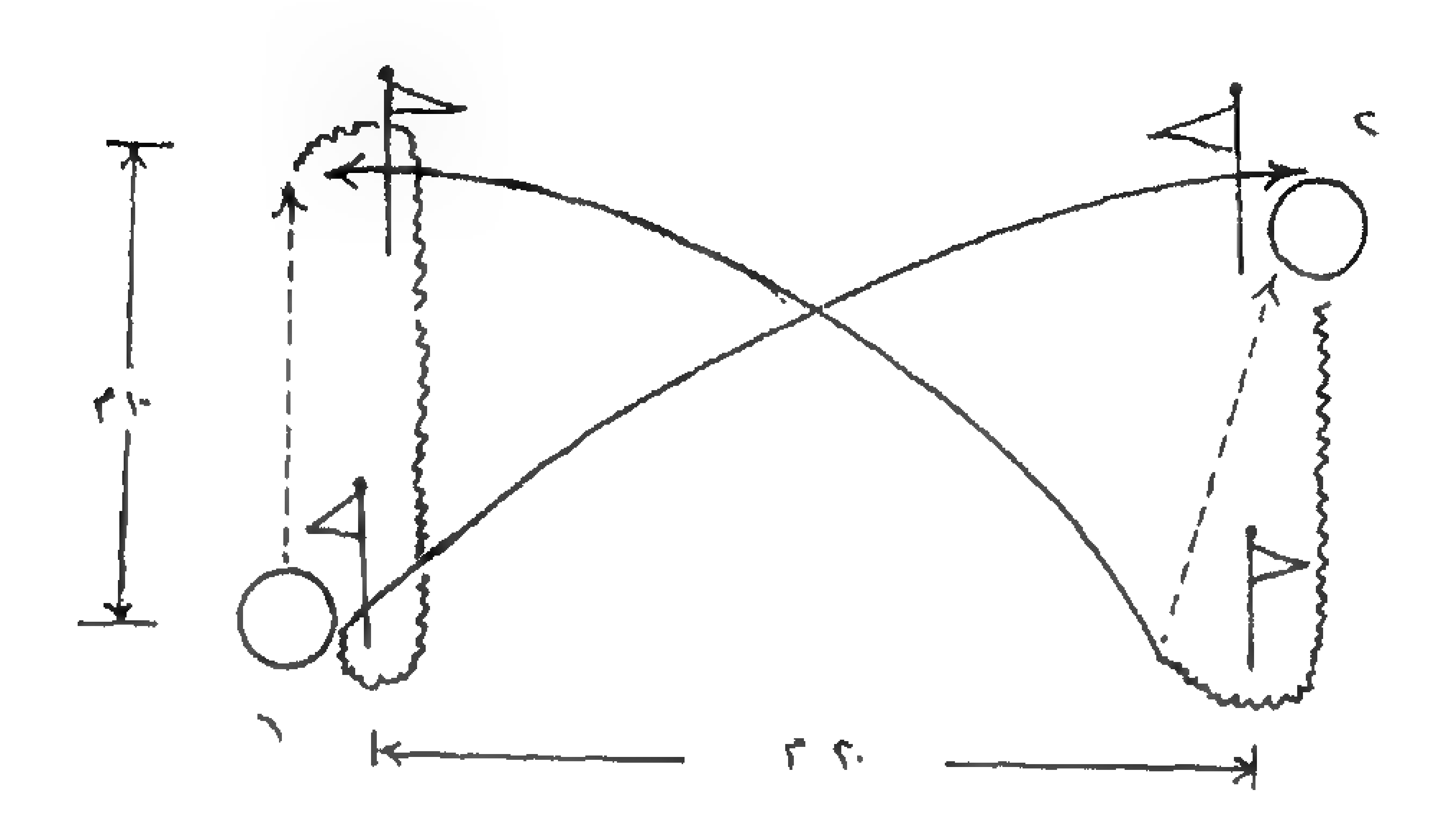



شكل ـ ١٠٠ ـ تمرين ـ ٧ ـ

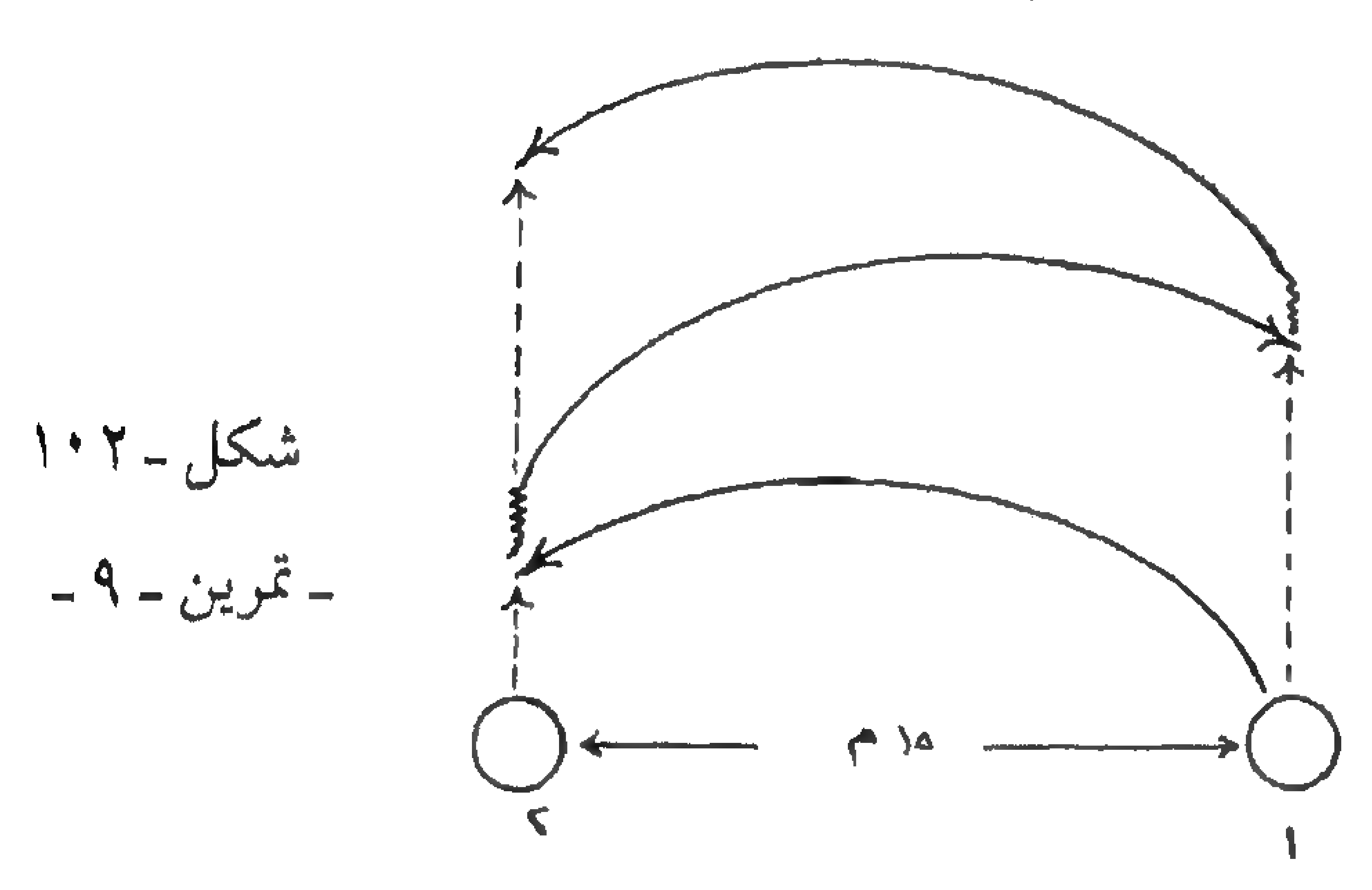
٨ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم اللاعب رقم (١) بلعب الكرة بخارج القدم من خلف العلامة فيجري لها رقم (٢) ويسيطر عليها ثم يجري بها إلى العلامة ويلعبها بخارج القدم إلى رقم (١) الذي يؤدي التمرين بالقدم اليمنى ورقم (٢) باليسرى، المسافة بين اللاعبين رقم (١) و(٢) لا تقل عن ٢٠ مترا والمسافة بين العلامتين واللاعبين لا تزيد عن ١٠ أمتار. يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية تعطى راحة ايجابية ثم يكرر من (٣ ـ ٤) مرات ويتم استبدال الأماكن. شكل رقم (١٠١).

٩ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم اللاعب رقم (١) بلعب الكرة بخارج القدم اليسرى فيقوم رقم (٢) بالجري والسيطرة عليها ثم يلعبها إلى رقم (١)

بالقدم اليمنى. المسافة بين اللاعب والآخر لا تقل عن ١٥ مترا.
يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات تعطى راحة ثم يتم استبدال الأماكن.
شكل رقم (١٠٢).



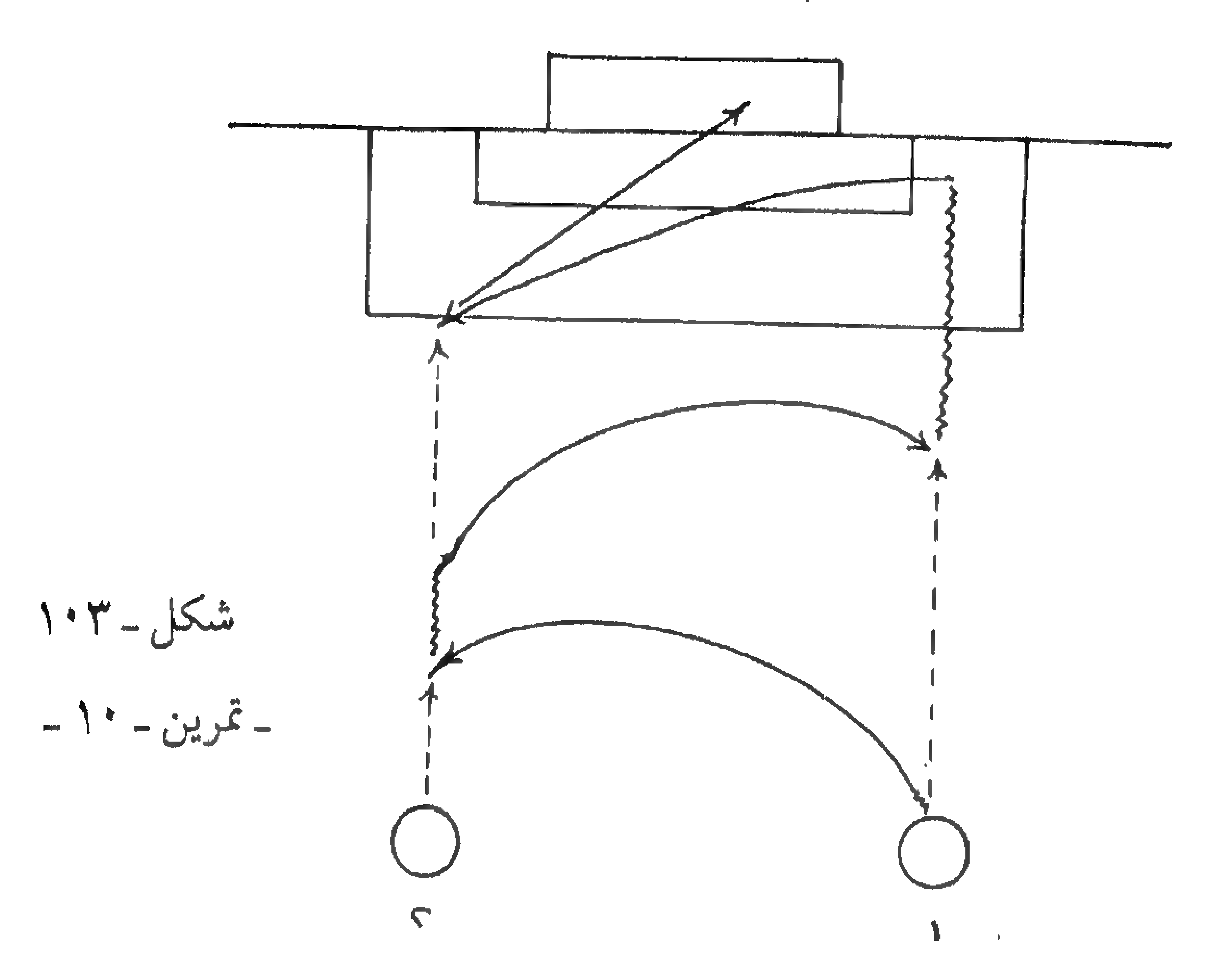

شكل - ١٠١ - تمرين - ٨ -




شكل - ١٠٢
- تمرين - ٩ -

١٠ - يؤدي التمرين لاعبان يقوم اللاعب رقم (١) بلعب الكرة قوسية إلى رقم (٢) بالجزء الخارجي للقدم اليسرى ثم يجري الى الأمام. اللاعب رقم (٢) يلعب الكرة بالقدم اليمنى طويلة أمام رقم (١) الذي يجري إليها

ويسيطر عليها ثم يلعبها عند منطقة المرمى فيقوم رقم (٢) بالجري بالكرة وتصويبها في المرمى، ثم يتم استبدال الأماكن ويكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٠٣).



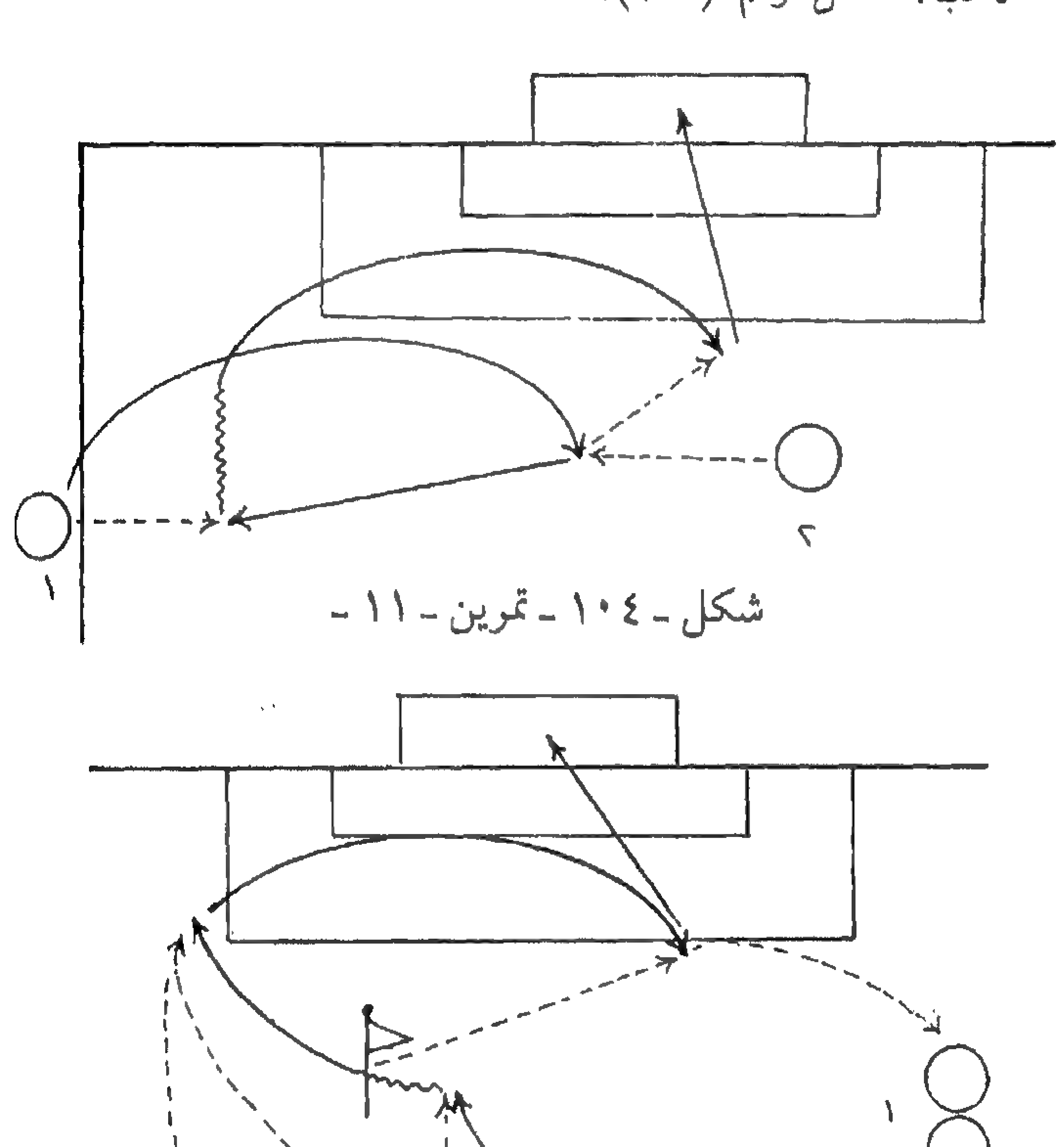

شكل ـ ١٠٣

ـ تمرين ـ ١٠ ـ

١١ ـ يؤدي التمرين لاعبان. يقوم رقم (١) بلعب الكرة من عند خط التماس باليدين إلى رقم (٢) الذي يرجعها إلى رقم (١)، داخل الملعب، ثم يقوم بتغيير مكانه في اتجاه المرمى فيقوم رقم (٢) بتمريرها إليه فيستقبلها ويصوبها في المرمى مباشرة ويكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات مع تبديل الأماكن. شكل رقم (١٠٤).

١٢ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة وعند العلامة يقوم بتمريرها بوجه القدم إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يسيطر عليها ثم يجري بها إلى العلامة ويرفعها طويلة إلى لاعب

المجموعة (١) الذي غير مكانه من خلف اللاعب رقم (٢) فيسيطر على الكرة ويرفعها إلى لاعب المجموعة (٢) الذي غير مكانه الى الداخل في اتجاه المرمى فيصوبها مباشرة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٠٥).

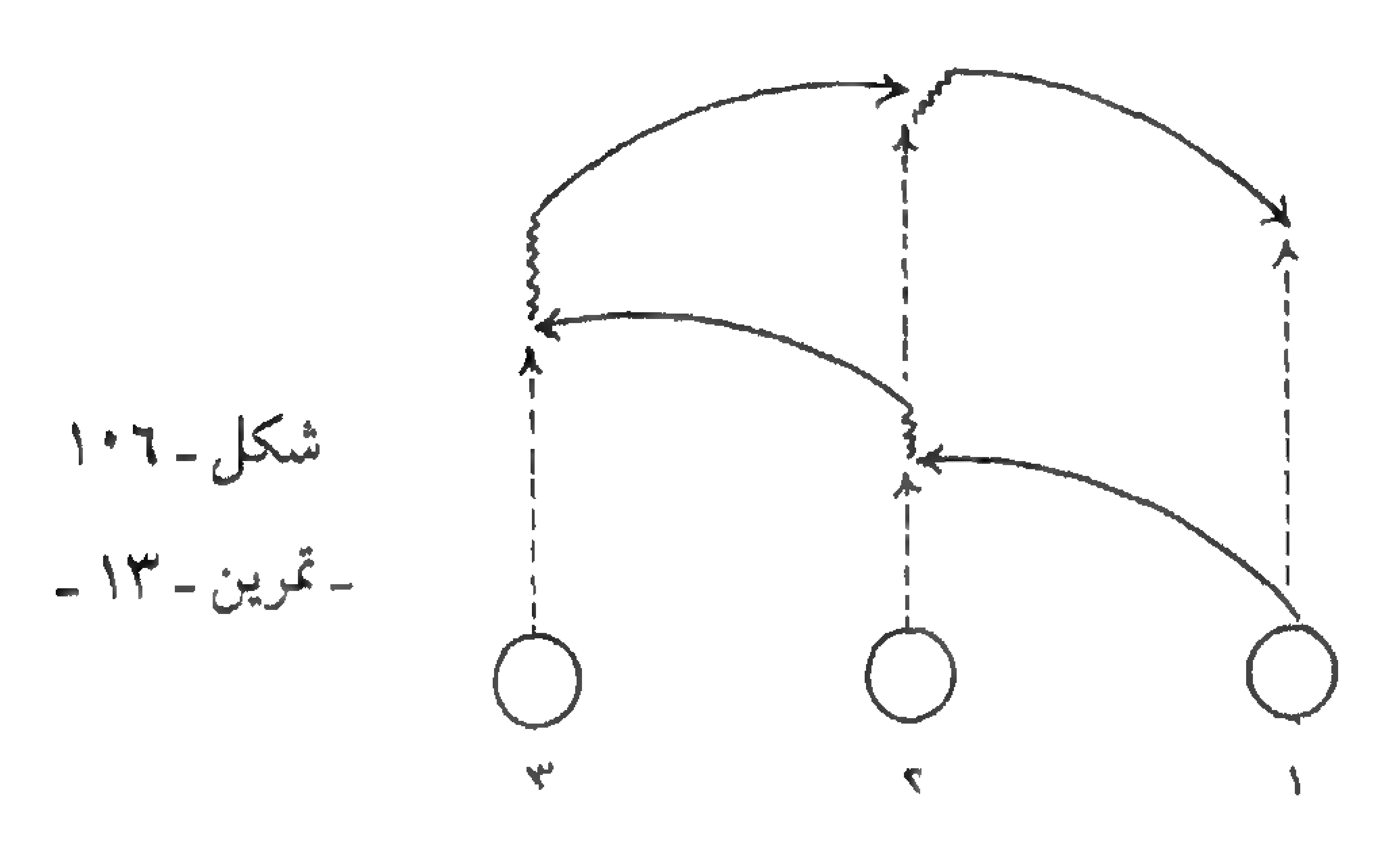



شكل ـ ١٠٤ ـ تمرين ـ ١١ ـ



شكل ـ ١٠٥ ـ تمرين ـ ١٢ ـ

١٣ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الذي يلعبها إلى رقم (٣) فيلعبها مرة أخرى إلى رقم (٢) الذي يمررها إلى رقم (١) ثم يتم تبديل الأماكن ويكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٠٦).




شكل ـ ١٠٦

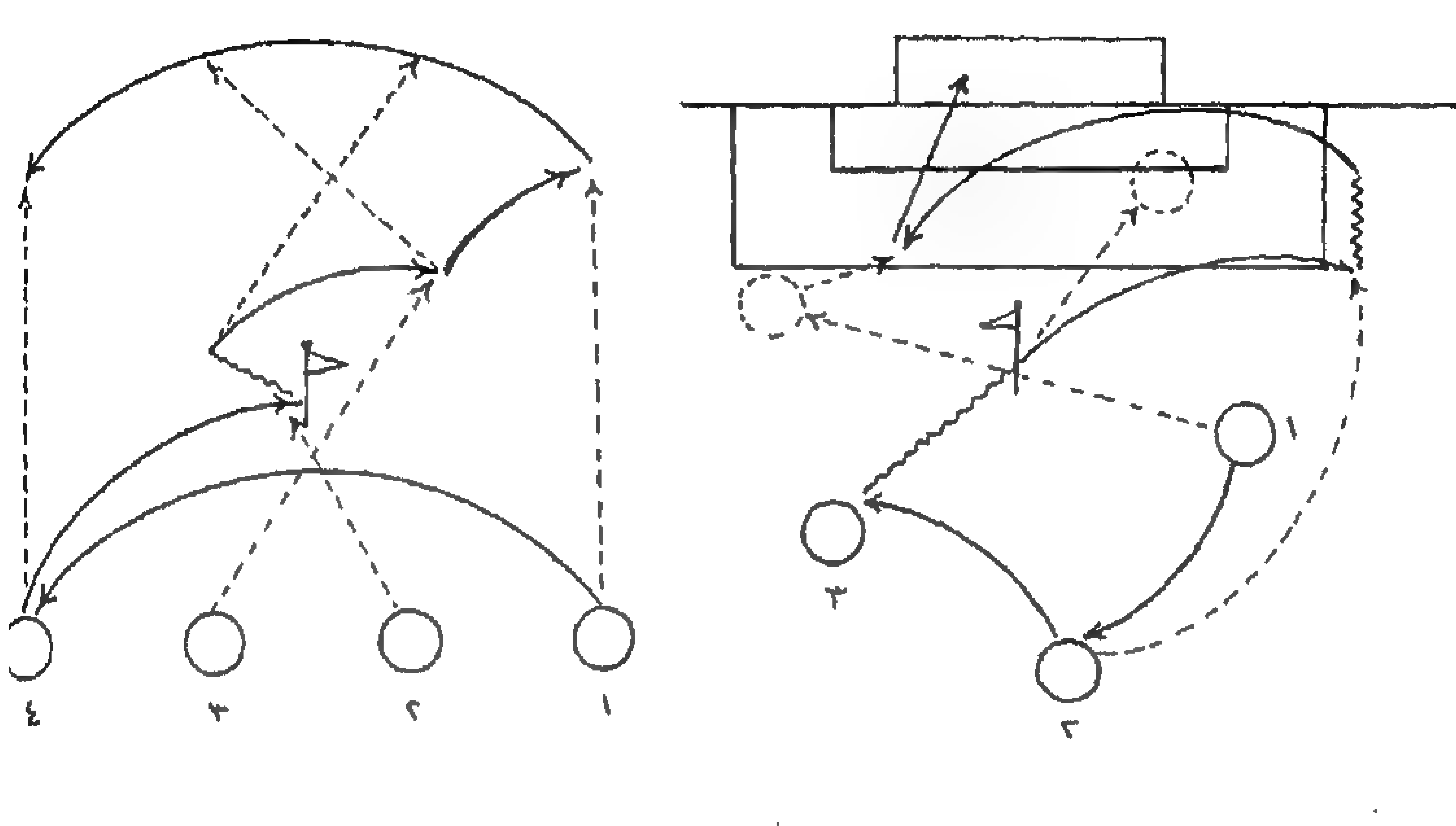
ـ تمرين ـ ١٣ ـ

١٤ ــ نفس التمرين السابق مع تغيير الأماكن بعد التمرير.

١٥ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، رقم (١) يلعب الكرة طويلة بخارج القدم إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ويمررها طويلة بخارج القدم إلى رقم (٣) الذي يسيطر عليها ويتقدم بها الى العلامة ثم يلعبها طويلة الى اللاعب رقم (٢) الذي غير مكانه من خلف اللاعب رقم (١) ناحية الجناح الأيمن فيقوم رقم (٢) بالجري بها ثم يرفعها عند منطقة المرمى إلى أحد اللاعبين (١) و (٣) اللذين غيرا أماكنهما فيقوم أحدهما بلعبها في المرمى مباشرة. ثم يتم تبديل الأماكن بين اللاعبين. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. ثم يؤدى من الجناح الأيسر. شكل رقم (١٠٧).

١٦ ــ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم اللاعب رقم (١) بلعب الكرة بخارج القدم إلى رقم (٤) الذي يلعب الكرة بخارج القدم الى رقم (٢) الذي غير مكانه مع رقم (٣) فيقوم رقم (٢) بلعب الكرة إلى رقم (٣) ويؤدى

التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم استبدال الأماكن. المسافة بين اللاعب والآخر لا تقل عن ١٥ مترا. شكل رقم (١٠٨).

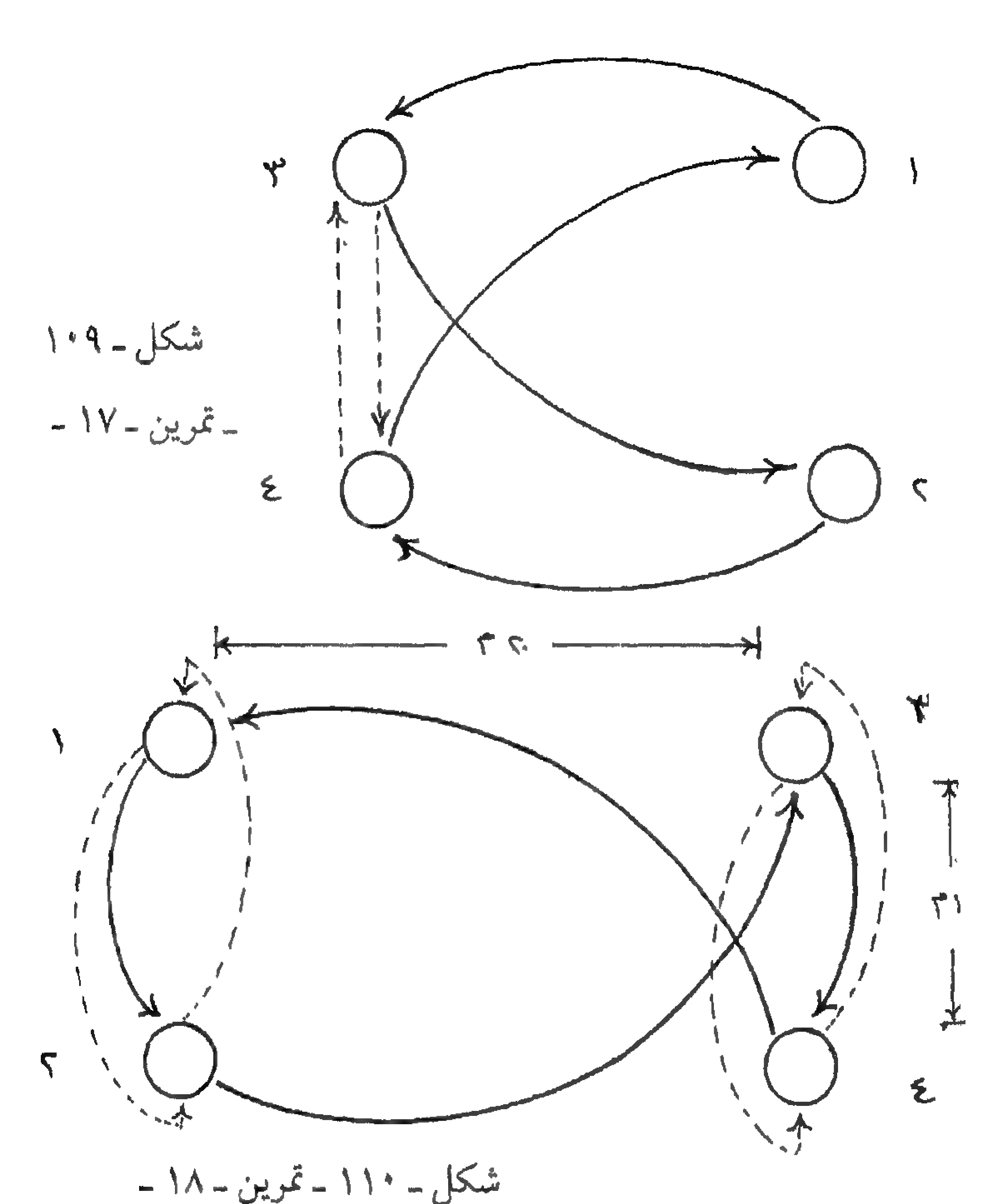



شكل ـ ١٠٧ ـ تمرين ـ ١٥ ـ

شكل ـ ١٠٨ ـ تمرين ـ ١٦ ـ

١٧ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين، يوم رقم (١) و(٢) بتمرير الكرة طويلة إلى اللاعبين رقم (٣) و(٤) بنفس الوقت فيقومان بدورهما بتمريرها بخارج القدم إلى اللاعب رقم (٤) بتمرير الكرة إلى رقم (١)، ويقوم اللاعبان بعد التمرير بتبديل أماكنهما ويستمر التمرين هكذا من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٠٩).

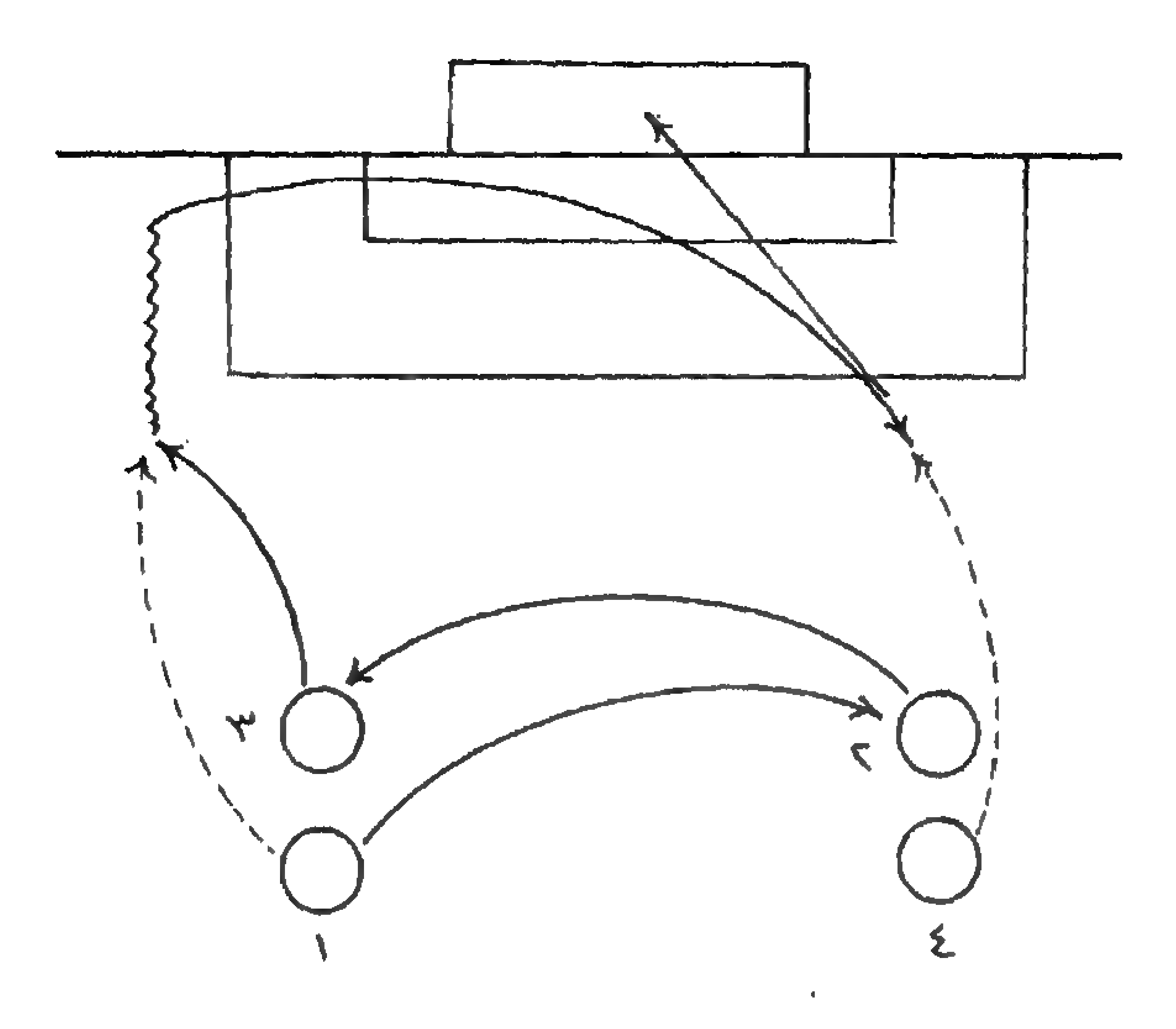
١٨ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يقوم بلعبها الى اللاعب رقم (٣) فيقوم بدوره بلعبها إلى رقم (٤) فيلعبها كذلك إلى رقم (١) ثم يقوم اللاعبان رقم (١) و(٢) بتغيير أماكنهما مع اللاعبان (٣) و(٤) بعد التمرير. المسافة بين ١، ٢، ٣، ٤ لا تقل عن ١٥ مترا. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (١١٠).




شكل ـ ١٠٩
ـ تمرين ـ ١٧ ـ

شكل ـ ١١٠ ـ تمرين ـ ١٨ ـ

١٩ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) بلعب الكرة إلى رقم (٢) بخارج القدم اليمنى فيقوم بدوره بلعبها إلى رقم (٣) بخارج القدم اليسرى فيقوم رقم (٣) بتمريرها بخارج القدم اليسرى إلى رقم (١) الذي غير مكانه من خلف اللاعب رقم (٣) فيقوم رقم (١) بلعبها إلى رقم (٤) الذي غير مكانه فيلعبها في المرمى مباشرة ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١١١).

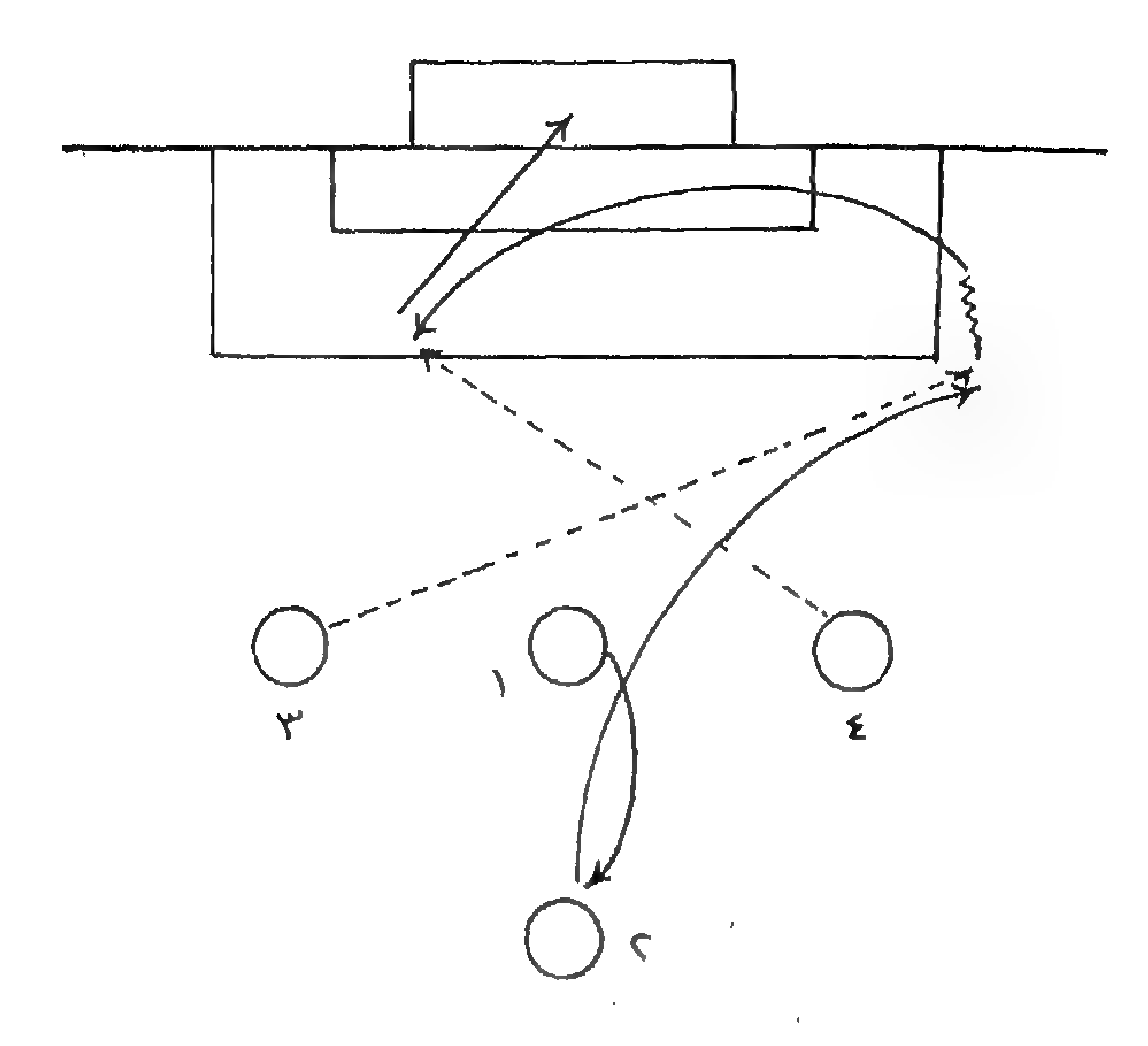



شكل ـ ١١١ ـ تمرين ـ ١٩ ـ

٢٠ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) بلعب الكرة إلى رقم (٢) وفي نفس الوقت يقوم اللاعب رقم (٣) و(٤) بتغيير أماكنهما ويصبح اللاعب رقم (١) مدافع، فيقوم رقم (٢) بتمرير الكرة طويلة إلى رقم (٣) فيجري بها ويرفعها إلى رقم (٢) الذي يصوبها في المرمى مباشرة يتقدم رقم (٢) نحو المرمى ليصبح مهاجما حتى يشتت انتباه المدافع رقم (١). يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم تعطى راحة ايجابية ويتم تبديل الأماكن. شكل رقم (١١٢).

**ملحوظة :ـ**

(نستطيع استخدام بعض التمرينات التي أشرنا إليها بوجه القدم الأمامي الداخلي مع تمرينات الوجه الخارجي للقدم).




شكل - ١١٢ - تمرين - ٢٠ -

## استخدام كعب القدم وبوز أو (مقدمة القدم) في التمرير

هاتان الطريقتان تستعملان نادرا أثناء المباراة وذلك لصعوبة تنفيذها من حيث دقة التمريرة وقوتها، اللاعب الذي يقوم بأداء هذين النوعين من التمرير يجب أن يتمتع برشاقة كافية واحساس بالكرة ويستخدمان عادة في المواقف الحرجة التي لا تسمح باستخدام طريقة أخرى للتمرير. . . وكذلك تستخدم في بعض الأحيان للمخادعة.

إن عدم دقتها يرجع إلى صغر الجزء الضارب للكرة وعند استخدام هذين النوعين من التمرير يجب أن يتدرب اللاعب عليهما لاستخدامهما حسب ظروف اللعب وكذلك لزيادة مستوى الأداء للاعب. وأن أداء هذين النوعين من التمرير يعتمد بدرجة كبيرة على ذلك اللاعب وحسن تصرفه في المواقف الحرجة في اللعب.

وتمريرات كعب القدم تكون قصيرة ومفاجئة وضعيفة وعادة تكون أرضية أما التمرير بمقدمة القدم فيختلف حسب ظروف الملعب فقد تكون التمريرات قصيرة متوسطة أو طويلة ومستوياتها تختلف سواء أرضية أو عالية وتكون إما مفاجئة وتستخدم أكثر في تشتيت الكرة أو في التصويب في الظروف الحرجة.

ويستخدم هذان النوعان بعد اتقان الأنواع الأخرى من التمريرات.

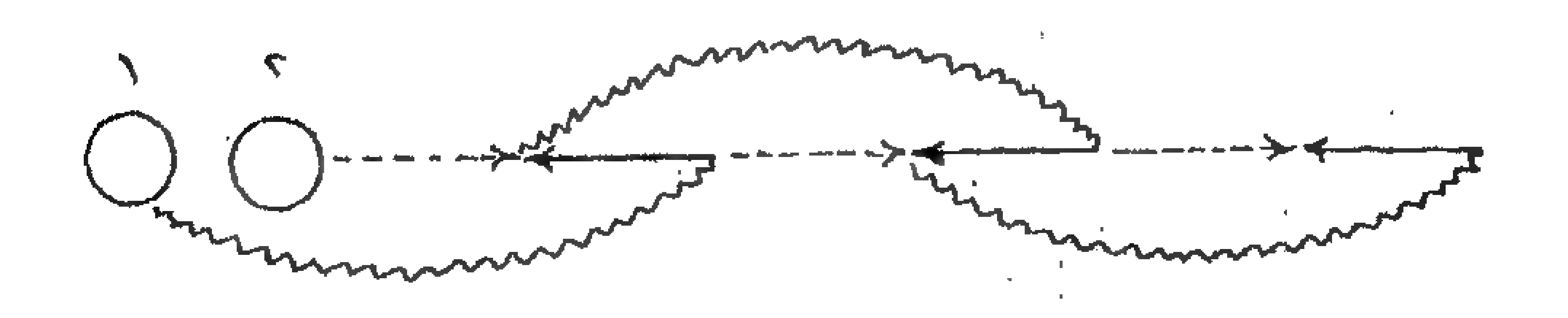
## نماذج من التمرينات على هذين النوعين من المهارات

١ ـ تعطى تدريبات لأخذ الاحساس بالأداء من الثبات ـ ثم من الحركة ويمكن استخدام حائط الصد كل لاعب يقوم بالتمرير بمقدمة القدم وبكعبها .

٢ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم اللاعب رقم (١) بلعب الكرة بمقدمة القدم فيسيطر عليها رقم (٢) ثم يستدير بها ويلعبها بكعب القدم إلى رقم (١) يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ثم يتم التبديل.

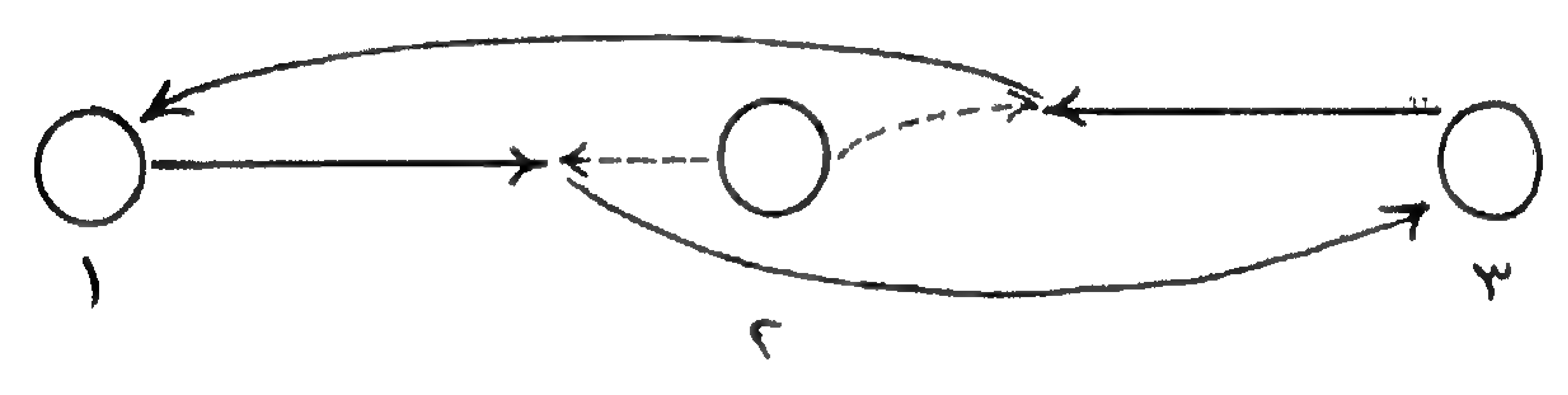
٣ ـ نفس التمرين السابق مع الحركة بحيث يجري اللاعب رقم (٢) بالكرة الى الأمام ثم يلعبها بكعب القدم إلى الخلف .

٤ ـ يؤدي التمرين لاعبان، يقوم رقم (١) بالجري بالكرة فيتخطى اللاعب رقم (٢) بالكرة ثم يلعبها بكعب القدم إلى الخلف إلى رقم (٢) الذي يؤدي نفس التمرين . يؤدي التمرين بطول الملعب ذهاباً وإياباً ثم يكرر ويلاحظ استخدام القدمين . شكل (١١٣) .




شكل ـ ١١٣ ـ تمرين ـ ٤ ـ

٥ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة مقدمة القدم إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يلعبها بكعب القدم إلى رقم (٣) الذي يسيطر عليها ثم يلعبها بمقدمة القدم إلى لاعب رقم (٢) الذي يلعبها بكعب القدم إلى رقم (١) يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١١٤).

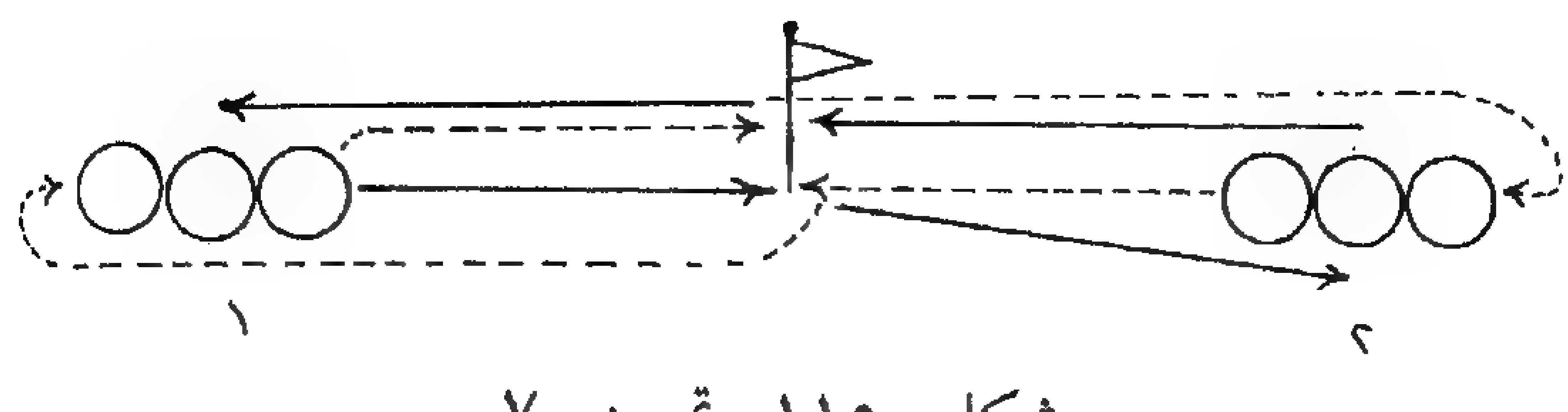



شكل ـ ١١٤ ـ تمرين ـ ٥ ـ

٦ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة بمقدمة القدم إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يرجعها بمقدمة القدم ثم يستقبل الكرة التي لعبها إلى رقم (٣) بكعب القدم فيرجعها إليه بكعب القدم أيضا. يؤدى التمرين لمدة زمنية من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن. ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات.

٧ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم لاعب رقم(١) في المجموعة (١) بتمرير الكرة بمقدمة القدم إلى رقم (١) في المجموعة (٢) عند العلامة فيجري لها اللاعب رقم (١) في المجموعة (٢) ويمررها بكعب القدم إلى رقم (٢) من نفس المجموعة فيلعبها بمقدمة القدم إلى رقم (١)، في المجموعة (١) عند العلامة فيمررها بكعب القدم إلى رقم (٢) في المجموعة (١) وهكذا يستمر التمرين لمدة زمنية من (٩٠ ـ ١٢٠) ثانية. تعطى راحة ايجابية ثم يكرر من (٣ ـ ٤) مرات شكل رقم (١١٥).

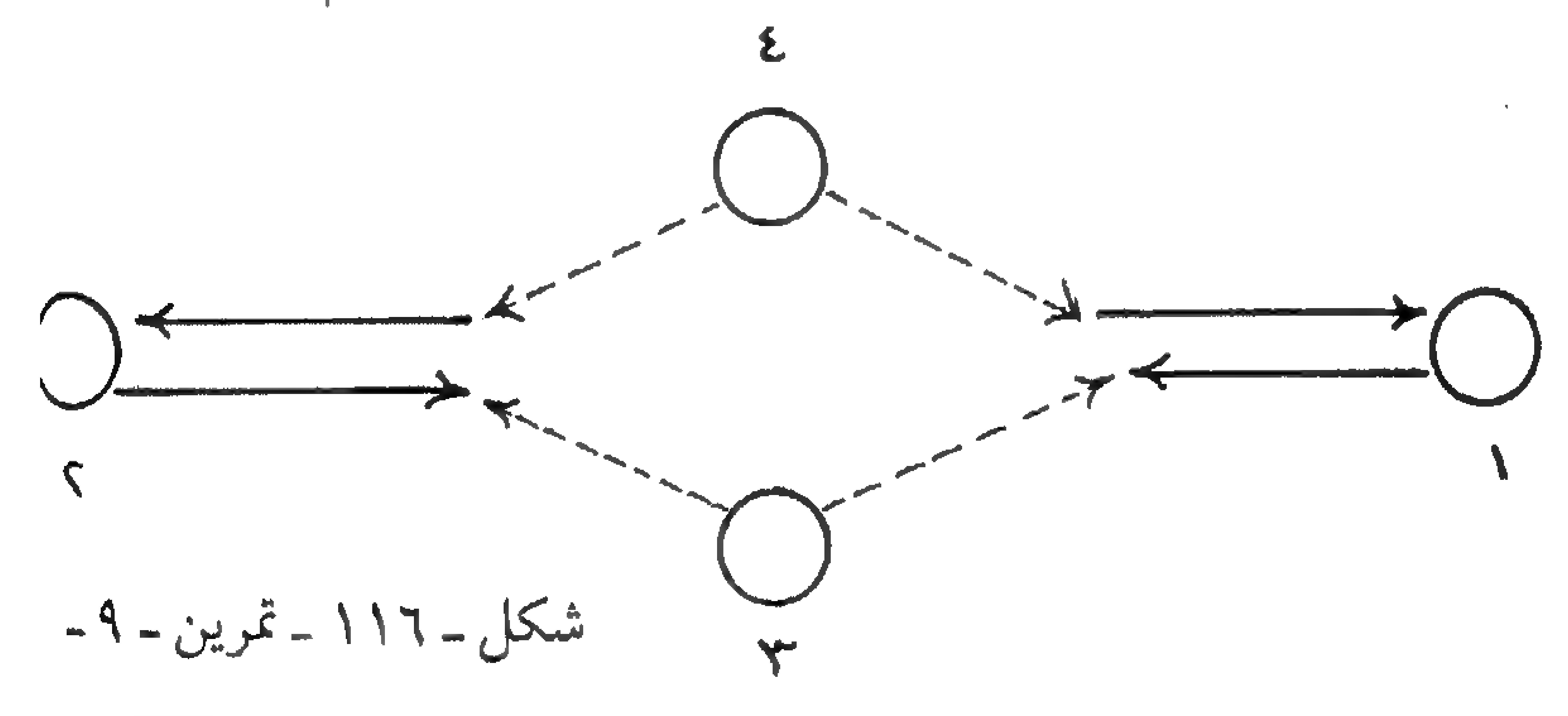
٨ ــ يؤدى التمرين على شكل مسابقة أو لعبة بسيطة مع وجود عشر كرات داخل




شكل ـ ١١٥ ـ تمرين ـ ٧ ـ

دائرة وخمسة لاعبين داخلها وخمسة خارجها. عند الاشارة يحاول كل لاعب داخل الدائرة أن يأخذ أكبر عدد من الكرات ويمررها لزميله خارج الدائرة بشرط أن يمررها بكعب القدم. اللاعبان الذان يحصلان على أكبر عدد من الكرات يعتبران من الفائزين ثم يتم استبدال اللاعبين الذين في خارج الدائرة إلى داخلها والعكس. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.

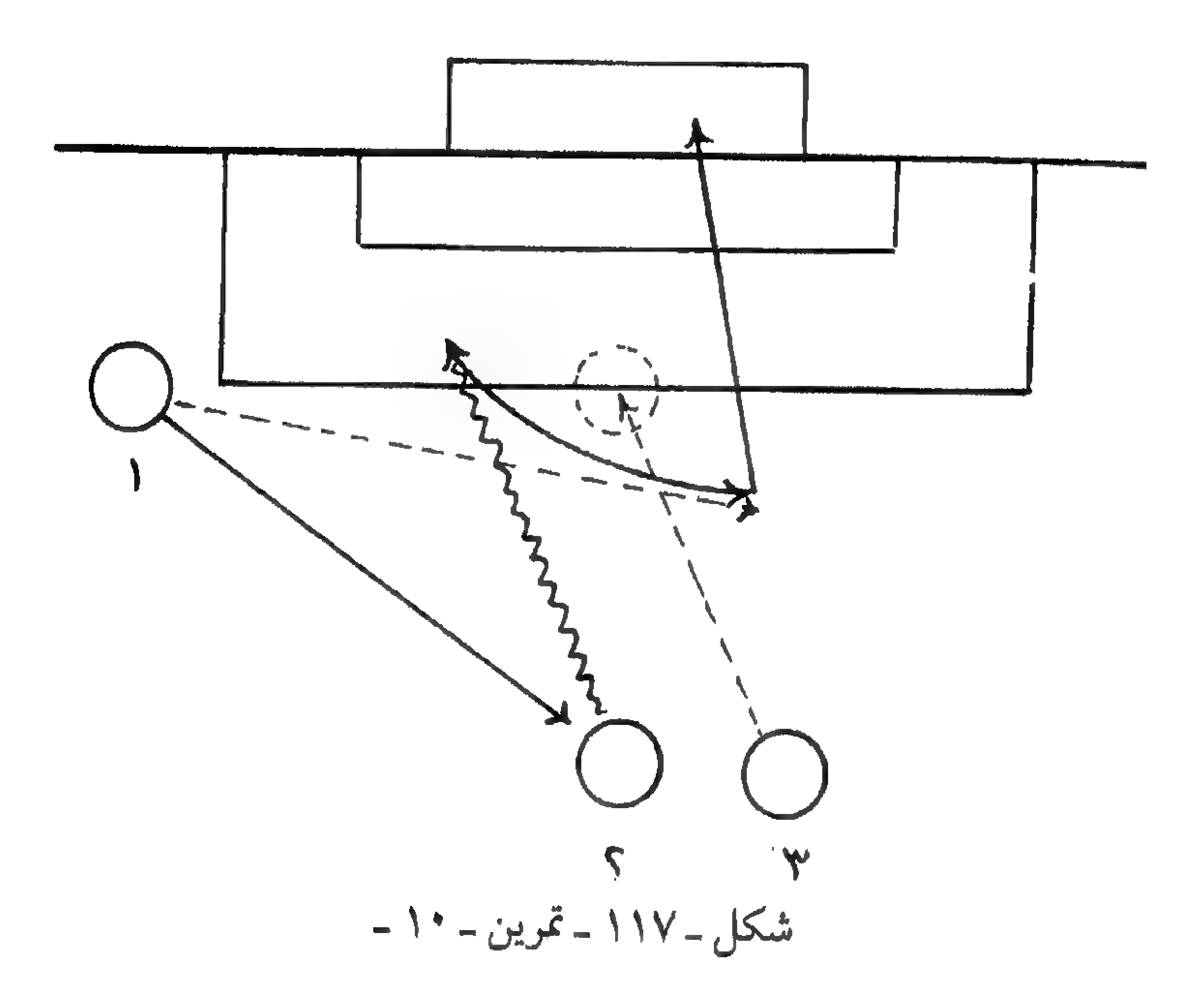
٩ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم اللاعبان رقم (١) و(٢) بتمرير الكرات بالتناوب في نصف المسافة فيجري اللاعبان (٣) و(٤) ويحاول كل واحد منهما لعب الكرة قبل زميله بمقدمة القدم ثم يدوران ويستقبلان الكرة الثانية بنفس الطريقة ويمررانها. يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١١٦).




شكل ـ ١١٦ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة بمقدمة القدم إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يجري بها إلى الأمام بمشاركة اللاعب رقم (٣)

كمدافع دون ان يحاول أن يخلص الكرة، فقط للمشاركة وإثارة الانتباه اللاعب، رقم (٢) بعد أن يجري بالكرة يلعبها بكعب القدم إلى رقم (١) الذي غير مكانه؛ فيصوبها مباشرة في المرمى ثم يتم تبديل الأماكن. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١١٧).




شكل ـ ١١٧ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

### ملاحظات على مهارة التمرير

هناك أجزاء أخرى من الجسم يستخدمها بعض اللاعبين في تمرير الكرة ولكن نادرا ما تستخدم مثل (الفخذ ـ الصدر ـ نعل القدم ـ الرأس).

وهذه الأجزاء لا يستخدمها كثير من اللاعبين إلا يستخدمها اللاعب ذو المهارة العالية، ماعدا التمرير بالرأس فإنه يعتبر جزءاً أساسياً ولكننا سنقوم بتناوله فيما بعد.

## السيطرة على الكرة

تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الدقيقة والمهمة للاعب كرة القدم واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية يعتبر من اللاعبين الذين وصلوا إلى مستوى متقدم وكلما زادت قدرة اللاعب على السيطرة زادت حساسيته للكرة وأصبح أكثر تحكما بها.



كما أن باقي المهارات ترتبط ارتباطا وثيقا مع مهارة السيطرة على الكرة. ولا يمكن لأي لاعب تنفيذ أي مهارة دون أن تدخل معها السيطرة على الكرة واللاعب الذي تكون سيطرته سريعة ودقيقة تعطيه مجالا وفرصة للقيام بالتصرف بالكرة سواء بالتمرير أو بالتصويب.



كما أن نوع السيطرة يفرض نوع المهارة التي تليها فعند السيطرة بوجه القدم الخارجي سيكون اتجاه الجري بالكرة إلى جهة اليمين والعكس صحيح.

وتعتمد السيطرة اعتمادا كبيرا على مستوى المرونة والرشاقة وقدرة الجهاز العصبي وتوازنه.

وتتميز كرة القدم الحديثة بالسرعة الكبيرة في السيطرة ومن ثم التصرف بالكرة إذ أن اللاعب الذي يستلم الكرة إما أن يكون المدافع قد سبقه لقطعها منه أو أن يهاجمه عند استلامه لها. لهذا من الضروري جدا أن يتمتع اللاعب بالقدرة العالية على السيطرة عليها والتصرف السريع بها.

والسيطرة على الكرة إذا ما استغلت استغلالا جيدا فإنها تعطي الفريق تفوقا وفرصا للهجوم السريع المباغت.

اللاعب الذي ليست لديه القدرة على السيطرة على الكرة يكون نقطة ضعف في الفريق وأحياناً أخرى عالة ويسبب خللا في تنفيذ خطط الفريق.

كما يمكن استخدام أجزاء الجسم المختلفة في السيطرة ولكن بدرجة تتفاوت من لاعب لآخر. وهناك أنواع من السيطرة ضرورية ومهمة لكل لاعب يمكنه كثرة استخدامها في اللعب، وأخرى نادرة الاستخدام ويستخدمها اللاعبون ذوو المهارة العالية مثل استخدام الساق وأسفل الفخذ وخلف الركبة.

## أنواع السيطرة

**أولا : كتم الكرة**

**ثانيا : امتصاص الكرة.**

**المستويات التي يتم فيها السيطرة على الكرة**

المستوى الأرضي — المستوى نصف العالي — المستوى العالي

## ملاحظات على السيطرة على الكرة

١ ــ السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارجها ونعلها تتم من ثلاثة مستويات (الأرض ـ نصف العالي ـ العالي).

٢ ــ السيطرة على الكرة بوجه القدم تتم غالبا من مستويين إثنين (نصف عالية ـ عالية).

٣ ــ عند كتم الكرة تستخدم الأرض لترتد الكرة منها ثم بباطن أو خارج القدم يسيطر عليها اللاعب.

٤ ــ امتصاص الكرة يقع عادة بوجه القدم أو باطنها، أما خارج القدم فيستخدم عند بعض اللاعبين ذوي المهارات العالية .

## طريقة الأداء لامتصاص الكرة

١ ــ يقوم اللاعب باستقبال الكرة وعند ملامستها الرجل مباشرة ترجع الرجل للخلف في اتجاه الجسم.

٢ ــ الرجل الثابتة تكون مثنية الى الخلف قليلا.

٣ ــ الذراعان بجانب الجسم مفتوحتان قليلا لحفظ التوازن.

٤ ــ النظر يوجه للكرة.

٥ ــ عند امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي، يتم فرد أصابع الرجل وتستقبل الكرة من أعلى إلى أسفل حتى مستوى الأرض.

٦ ــ عند امتصاص الكرة بالفخذ تتكون زاوية قائمة بين الفخذ والساق وكذلك عند مفصل الفخذ وحال ملامسة الكرة له ترجع الركبة إلى أسفل وتشير إلى الأرض والصدر مرتفع لأعلى وللخلف قليلا وبعد الملامسة يرجع إلى الوضع الطبيعي.

٧ ــ عند امتصاص الكرة بالصدر من المستوى نصف العالي يفتح الجسم للأمام وحال ملامسة الكرة له يتم تجويفه للداخل وللخلف والذراعان مرفوعتان قليلاً إلى الجانب من مفصل الكتف فيتم نزول الكرة بشكل عمودي على الأرض.

## طريقة الأداء في كتم الكرة

١ ــ عند كتم الكرة للجري بها مباشرة تنقل القدم الى الأمام.
٢ ــ عند كتم الكرة لتثبيتها تكون الرجل فوق الكرة ومتجهة من أعلى إلى أسفل.
٣ ــ الرجل الكاتمة تكون بشكل زاوية قائمة قليلا فوق الكرة من مفصل الركبة.
٤ ــ عند كتم الكرة بباطن أو خارج القدم يتجه الجزء الكاتم نحو الأرض.
٥ ــ في حالة الكتم بباطن القدم تتقدم هذه الأخيرة الى الأمام قليلا.
٦ ــ الرجل الكاتمة بخارج القدم تكون ففي تقاطع مع القدم الأخرى.

## الأجزاء التي تستخدم في السيطرة على الكرة

١ ــ القدم
٢ ــ الساق
٣ ــ الفخذ
٤ ــ الصدر.
٥ ــ الرأس

أولا : كتم الكرة:

عند كتم الكرة يجب أن تستخدم الأرض بجانب أحد أجزاء الجسم وأكثرها استخداما القدم. ويكون كتم الكرة مع الثبات، مع الحركة وفي اتجاهات ثلاثة للأمام وللجانب وللخلف.

ثانيا : امتصاص الكرة:

عند امتصاص الكرة تستخدم أجزاء الجسم المختلفة مباشرة دون أن يكون هناك عامل مساعد في امتصاصها.

ويؤدي امتصاص الكرة من أوضاع مختلفة وفي اتجاهات مختلفة للأمام، وللجانب وللخلف.

السيطرة على الكرة بالقدم

تتم السيطرة على الكرة بمختلف أجزاء القدم (بباطن القدم - وخارج القدم - ونعل القدم - ووجه القدم).

## تمارين على السيطرة على الكرة بباطن القدم

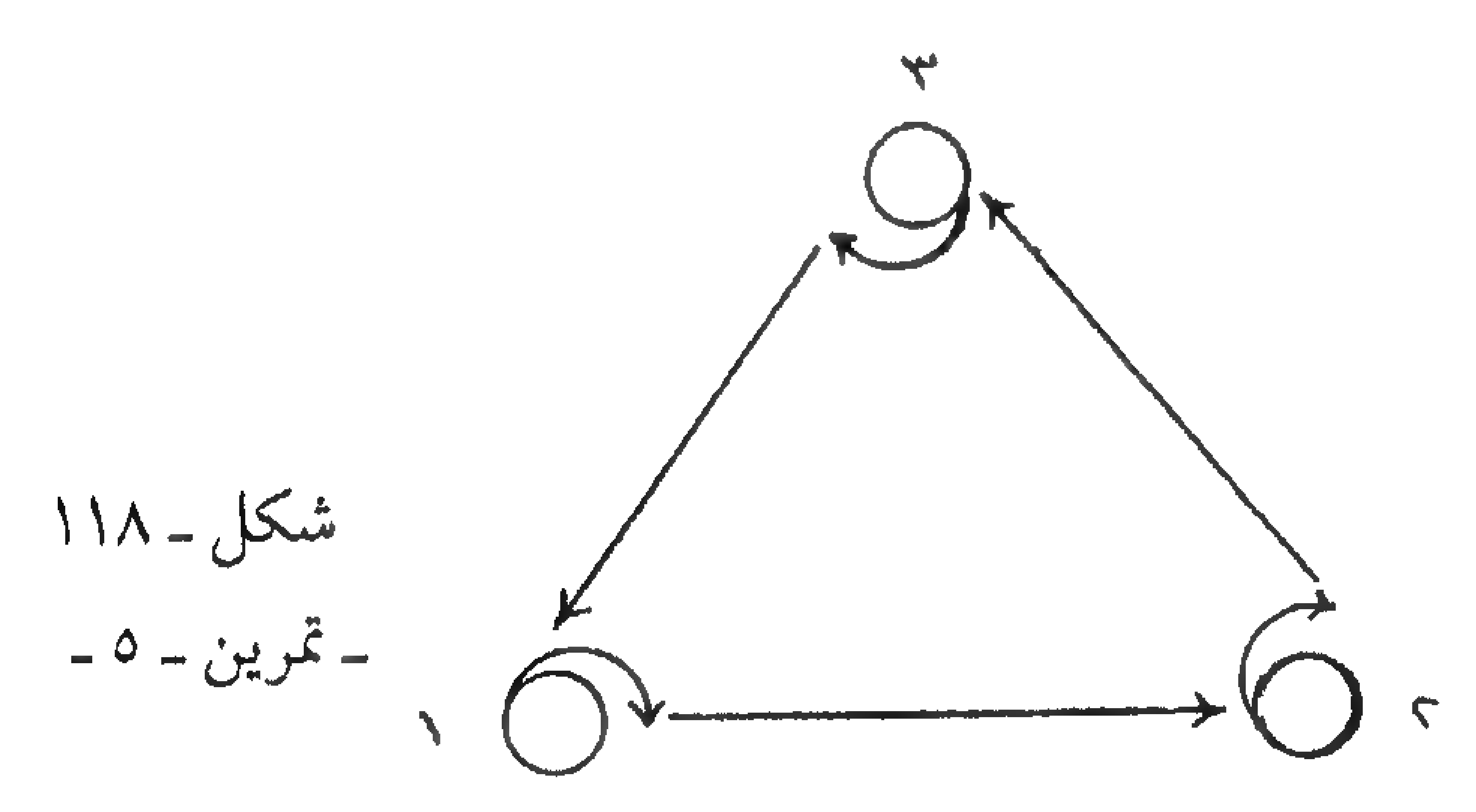
١ ـ يؤدى التمرين من الكرة الثابتة بحيث يقوم كل لاعب بأخذ الاحساس بكيفية أداء الحركة مرة بالرجل اليمنى ثم مرة باليسرى.

٢ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم لاعب (١) بتمرير الكرة والآخر يسيطر عليها أرضية ثم يمررها لزميله فيسيطر عليها بنفس الطريقة وتستخدم القدمان مع التقدم نحو الكرة وبعد تمريرها الرجوع إلى الخلف المسافة بين اللاعبين لا تزيد عن (١٠) أمتار. زمن الأداء من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية. تعطى راحة ايجابية ثم يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات.

٣ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة أرضية إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها بباطن القدم مع تغيير اتجاه الكرة للقدم الثانية فيقوم بتمريرها إلى الزميل الذي يؤدي نفس التمرين . مع ملاحظة استقبال الكرة والرجوع إلى الخلف بعد تمريرها، المسافة لا تزيد عن ١٠ أمتار. زمن الأداء من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية مع راحة ايجابية ثم يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات .

٤ ــ يقوم بأداء التمرين لاعبان، يمرر اللاعب رقم (١) الكرة إلى رقم (٢) الذي يوقفها ثم يرجع بظهره إلى الخلف. يكرر التمرير حتى نهاية عرض الملعب ثم يتم تبديل اللاعبين. المسافة بين اللاعبين لا تزيد عن (٥) أمتار. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات .

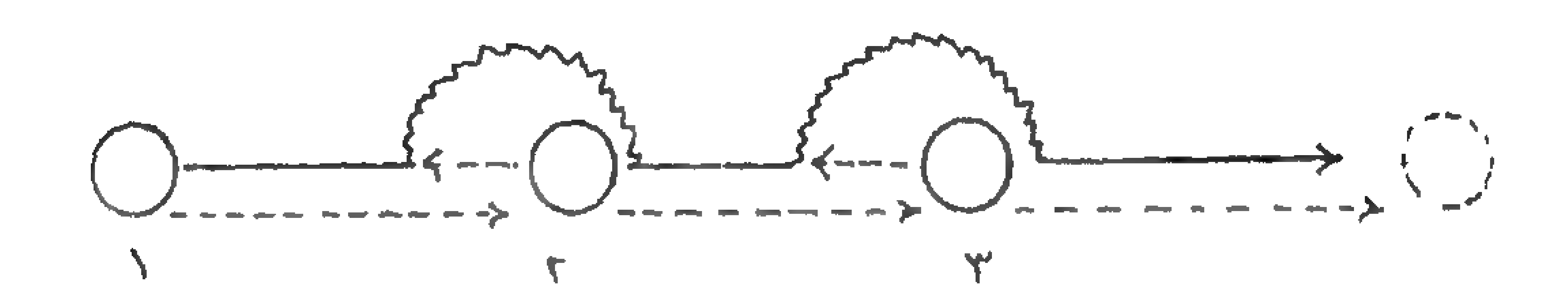
٥ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها مع تغيير الاتجاه ثم يمررها إلى رقم (٣) الذي يؤدي نفس التمرين. يؤدى التمرين أكثر من مرة بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى. المسافة بين لاعب وآخر لا تزيد عن ١٠ أمتار ويستمر التمرين لزمن من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية مع راحة ايجابية ثم يكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١١٨).



شكل ـ ١١٨
ـ تمرين ـ ٥ ـ

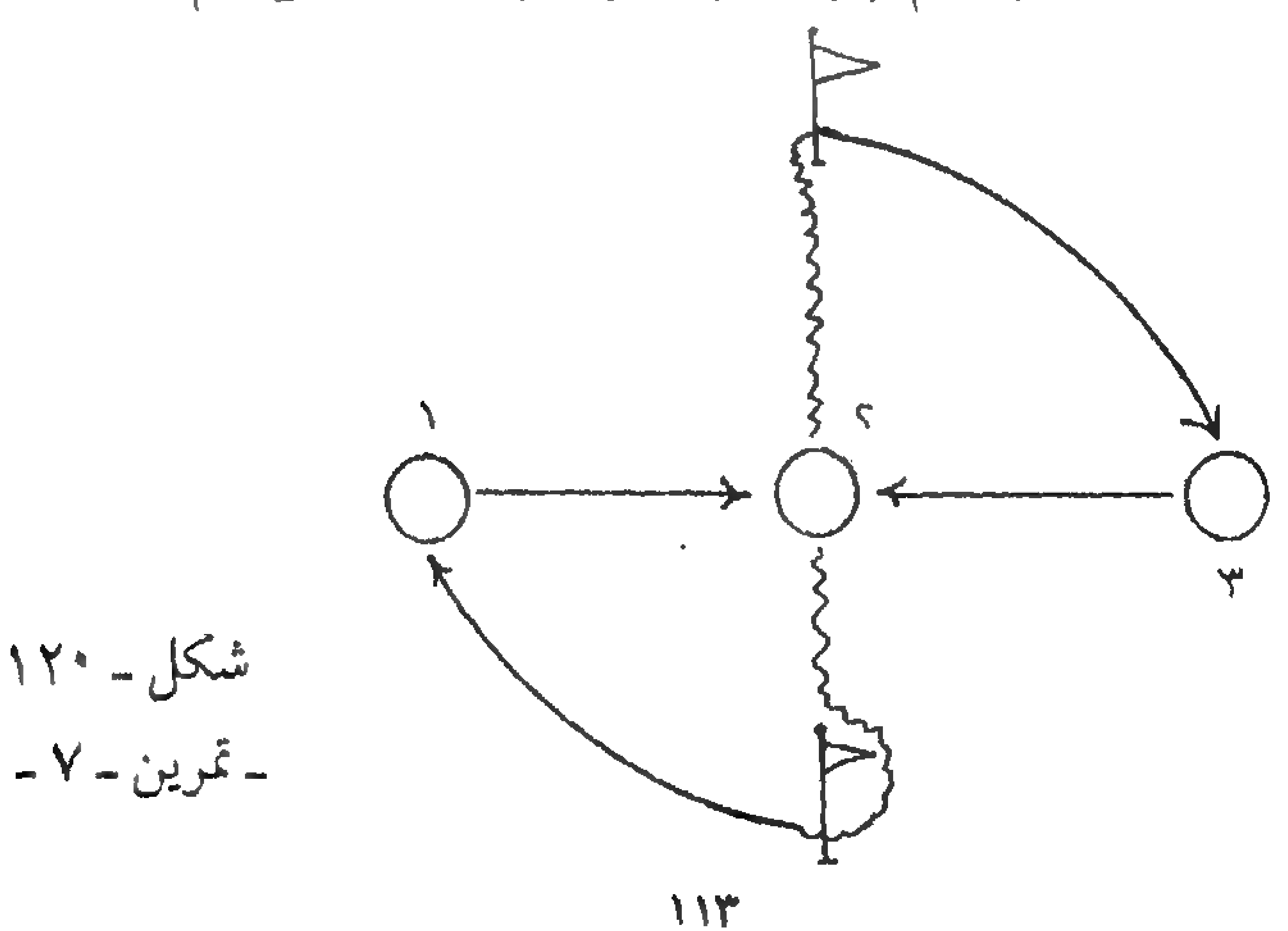
٦ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين على خط واحد تكون المسافة بين لاعب وآخر من(٥ ـ ٧) أمتار يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر

عليها ثم يدور بها ويمررها إلى رقم (٣) الذي بدوره يسيطر عليها ثم يدور بها ويمررها إلى رقم (١) الذي غير مكانه أمامه ويستمر التمرين بنفس الطريقة على طول الملعب. تعطى راحة ايجابية ويعاد نفس التمرين بالقدم الأخرى. شكل رقم (١١٩).



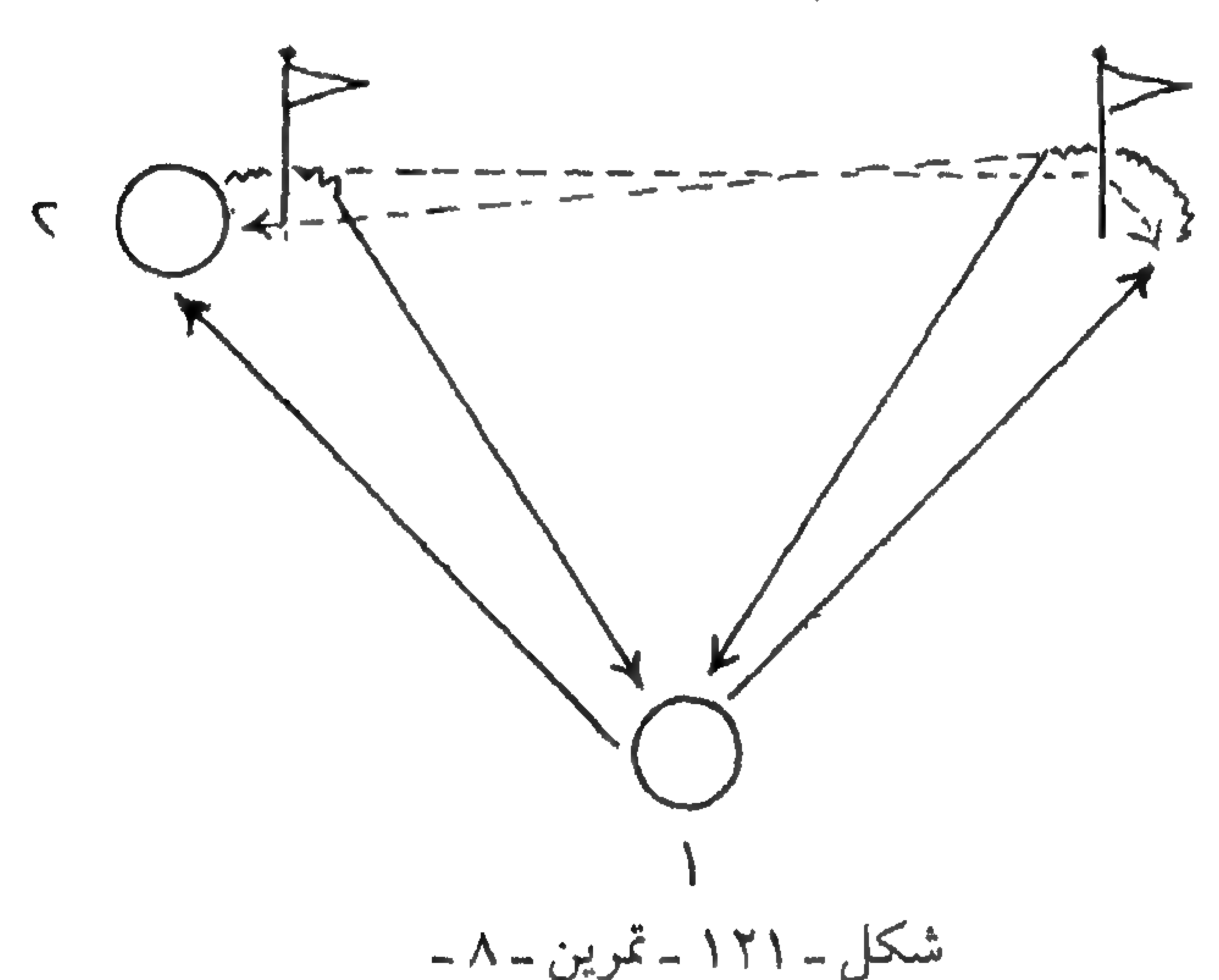

شكل ـ ١١٩ ـ تمرين ـ ٦ ـ

٧ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها مع تغيير الاتجاه ثم يجري بها نحو العلامة ويمررها بباطن القدم إلى رقم (٣) الذي يسيطر عليها ثم يمررها إلى رقم (٢) الذي يكرر التمرين من عند العلامة الثانية. يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم التغيير بين اللاعبين، يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب، المسافة بين العلامة واللاعب رقم (٢) لا تزيد عن (٣) أمتار. شكل رقم (١٢٠).




شكل ـ ١٢٠
ـ تمرين ـ ٧ ـ

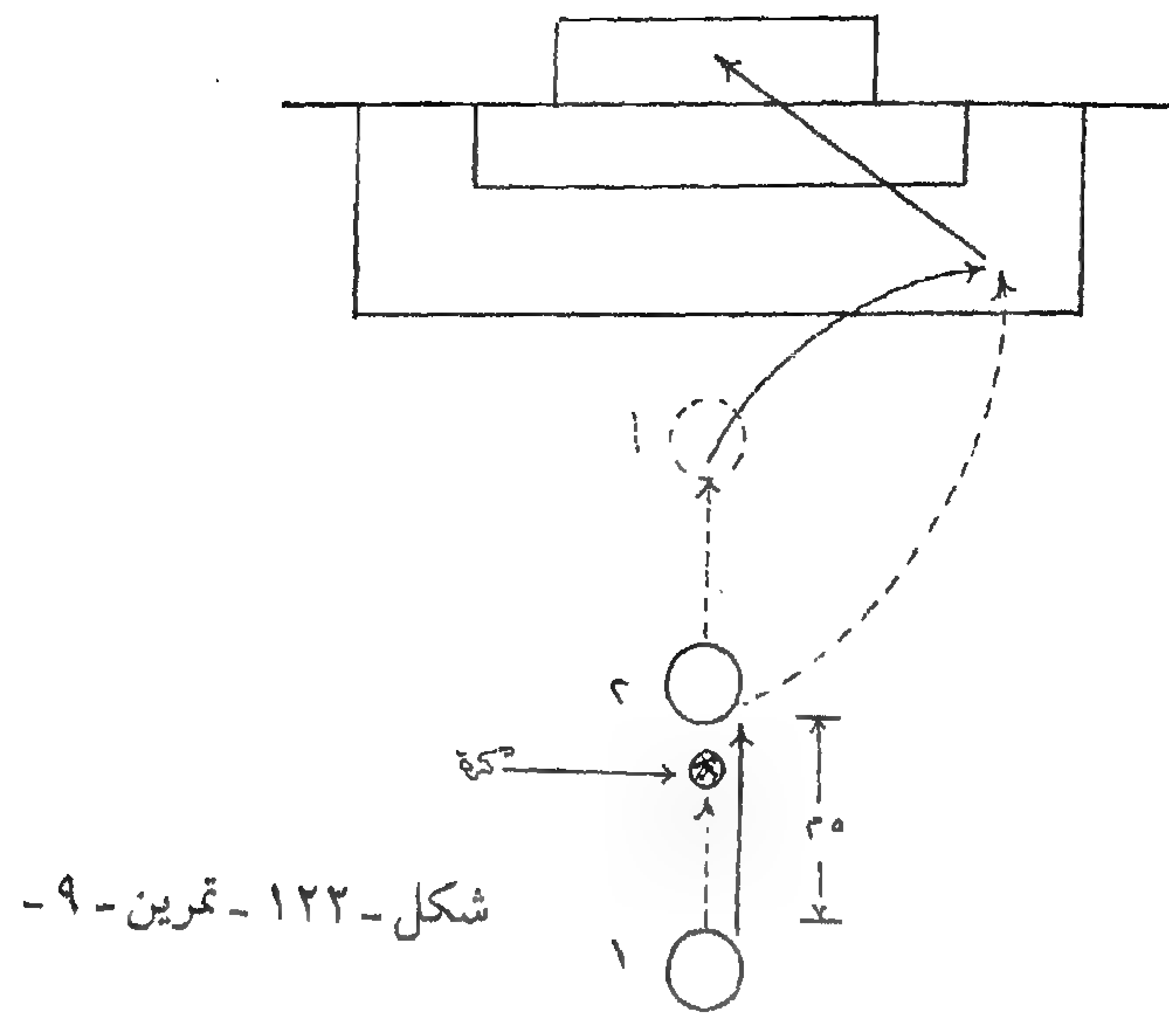
٨ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يمررها له عند الراية الثانية حيث يغير رقم (٢) مكانه في اتجاهها فيسيطر عليها بالقدم الثانية ثم يمررها إلى رقم (١) ويجري إلى العلامة (١) ليكرر نفس التمرين . المدة الزمنية للتمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات . المسافة بين اللاعبين من (٥ ـ ٧) أمتار. شكل رقم (١٢١) .




شكل ـ ١٢١ ـ تمرين ـ ٨ ـ

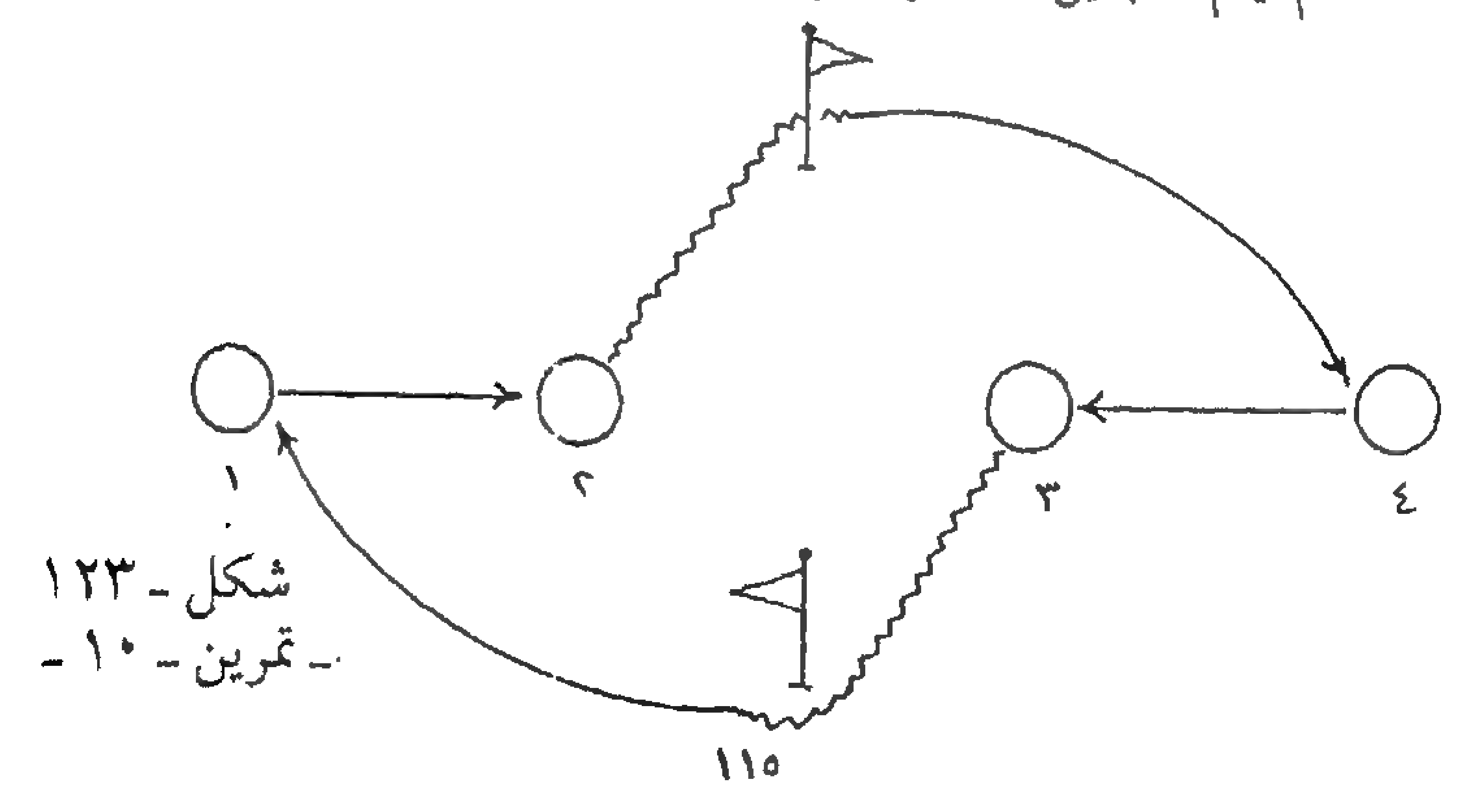
٩ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يثبتها ثم يرجع بظهره الى الخلف فيجري اللاعب رقم (٢) ويكرر نفس التمرين حتى وصول اللاعب رقم (١) للعلامة فيقوم بالجري وبتغيير مكانه حيث يمرر اللاعب رقم (٢) الكرة إليه فيقوم رقم (١) بتسديدها في المرمى .

المسافة بين اللاعبين رقم (١) و(٢) لا تقل عن ٥ أمتار، بعد كل أداء يتم تبديل الأماكن بين اللاعبين يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات . شكل رقم (١٢٢).




شكل ـ ١٢٢ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) و(٤) بتمرير الكرة إلى اللاعبين رقم (٢) و(٣) فيسيطرا عليها بنفس الوقت ثم يجريان نحو العلامة ويقومان بتمرير الكرة، بحيث يمرر رقم (٢) الكرة إلى رقم (٤) ورقم (٣) إلى رقم (١). ويكرر التمرين من الاتجاه الآخر بنفس الطريقة. المسافة بين اللاعبين من (٥ ـ ٧) متر، يستمر أداء التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل. ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٢٣).




شكل ـ ١٢٣
ـ تمرين ـ ١٠ ـ

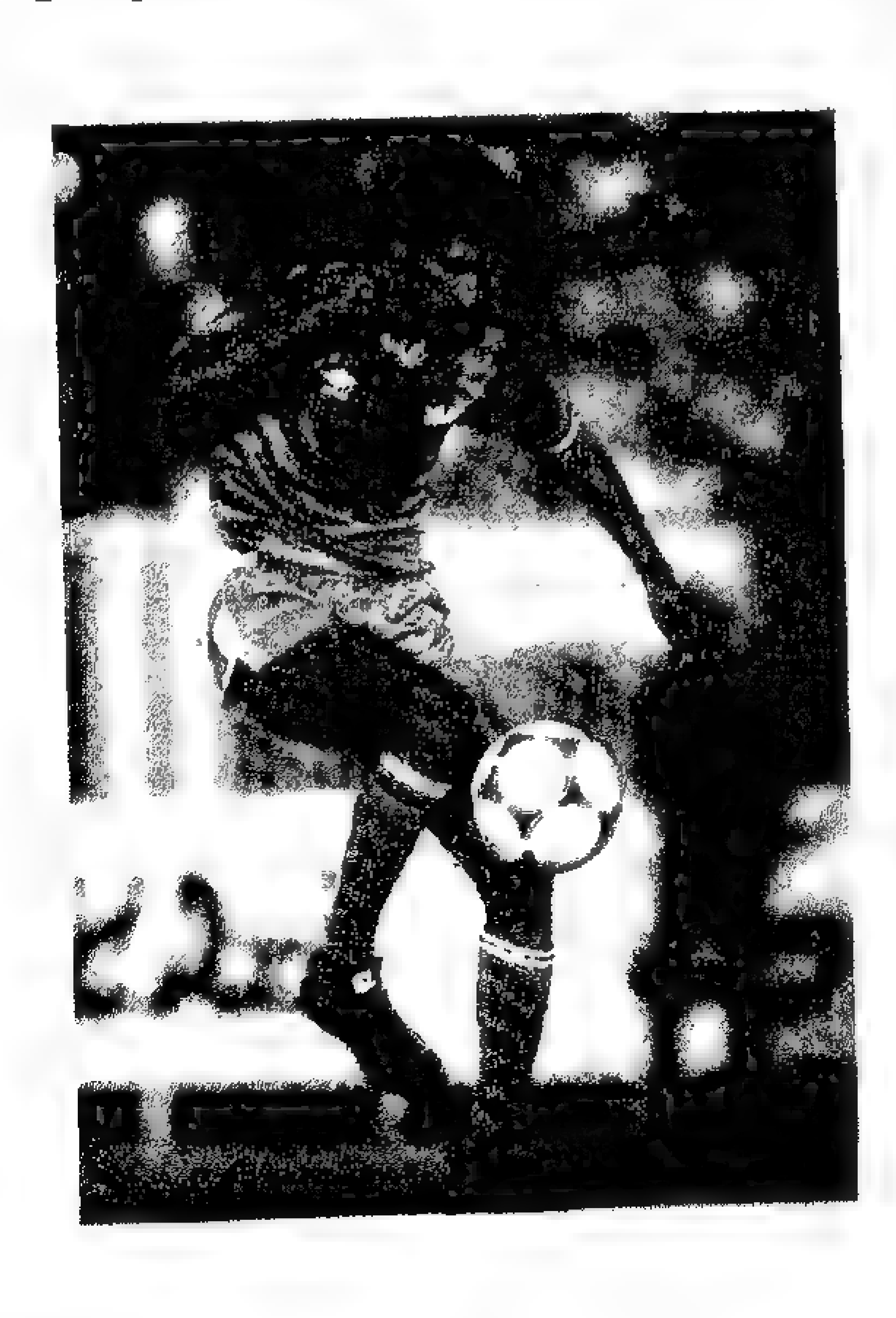
## السيطرة على الكرة نصف العالية والعالية بالقدم

١ ــ يقوم اللاعب برمي الكرة لنفسه ثم يسيطر عليها بباطن القدم ثم يكرر التمرين لفترة من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم تعطى راحة ايجابية ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات.

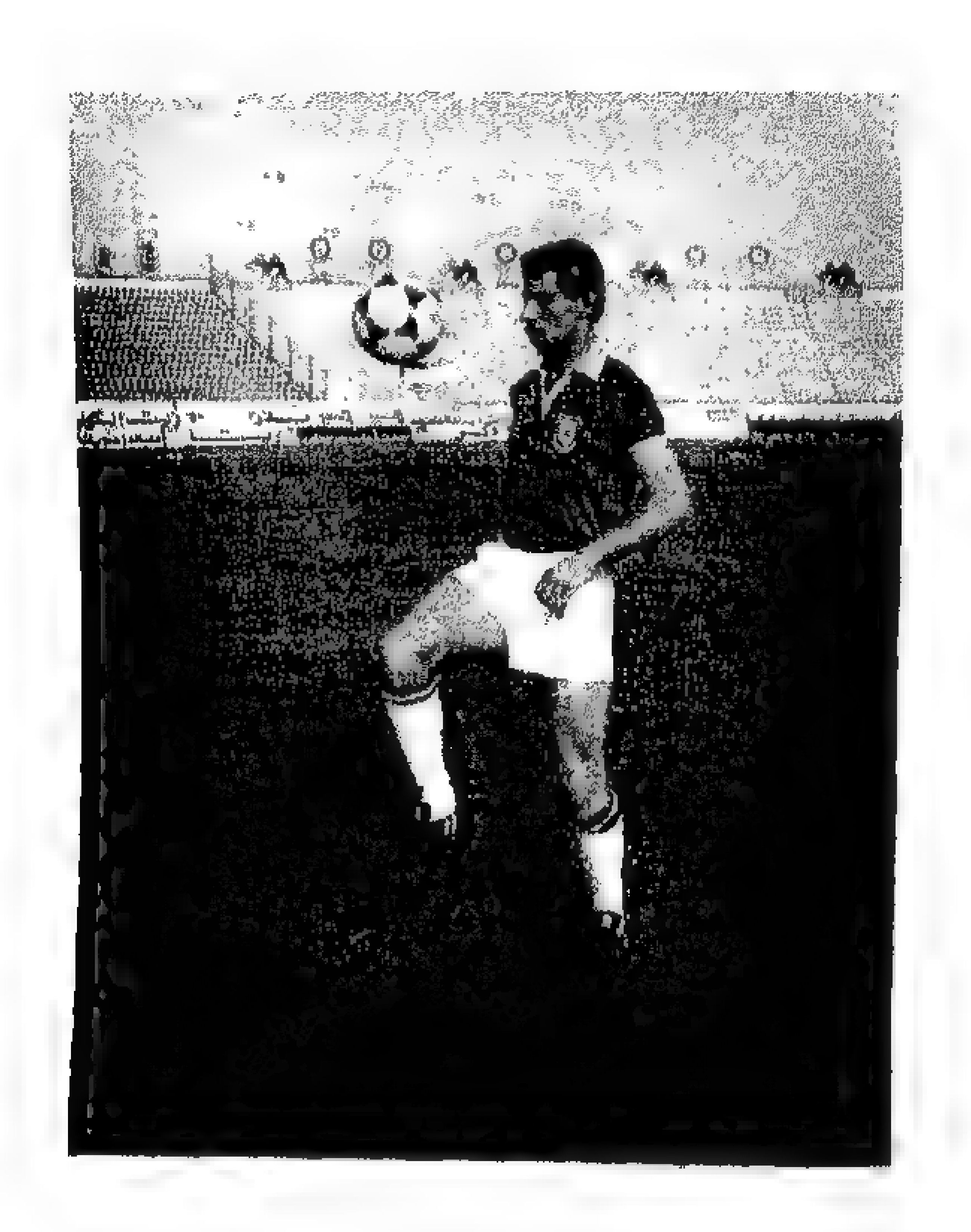
٢ ــ نفس التمرين السابق مع التحرك الى الأمام وحتى يصل اللاعب الى نهاية الملعب بالعرض ثم الرجوع بالقدم الثانية. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.

٣ ــ يقوم اللاعب بضرب الكرة بالأرض تم يسيطر عليها. يكرر التمرين بعرض الملعب من (٣ ـ ٤) مرات.

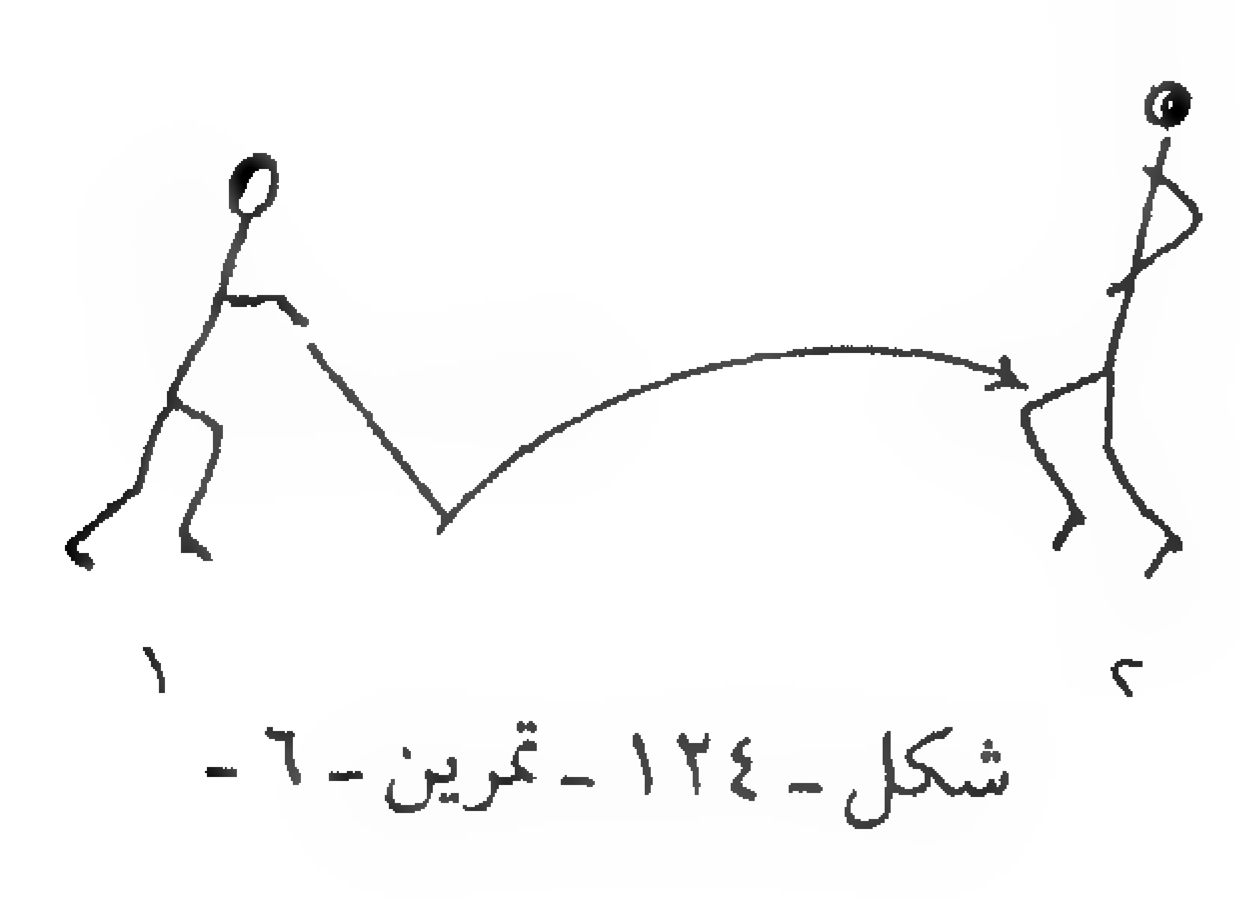
٤ ــ يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ثم يسيطر عليها بباطن القدم ويكرر التنطيط والسيطرة عليها بعرض الملعب. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.



٥ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) برمي الكرة نصف عالية فيقوم رقم(٢) بالسيطرة عليها بصدره ثم يمررها لزميله الذي يكرر نفس التمرين. يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم تبادل الأماكن، ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات.



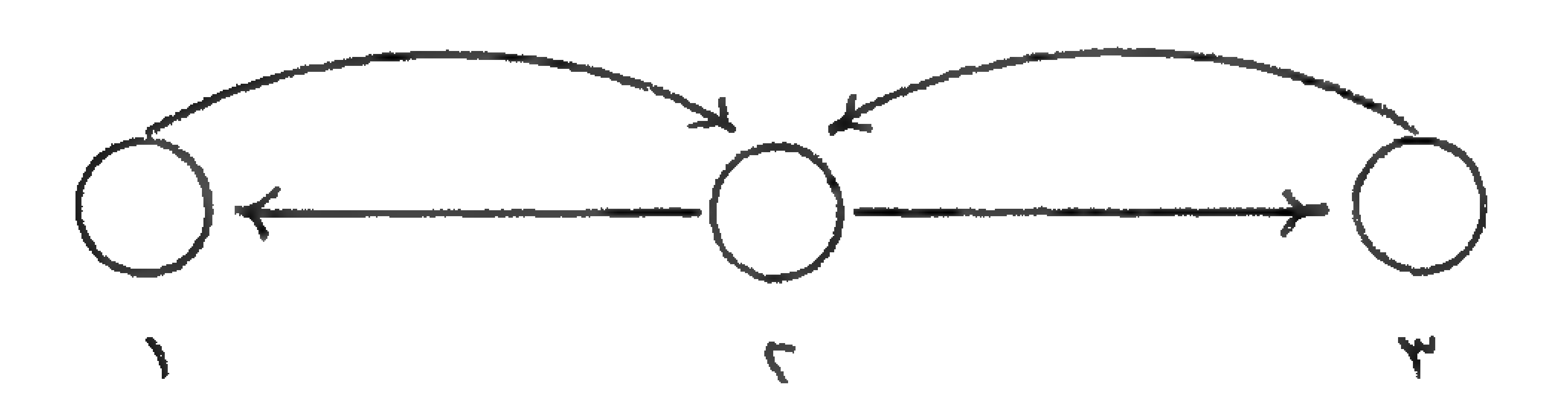
٦ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) برمي الكرة على الأرض بحيث لا ترتفع عالية فيقوم رقم(٢) بالسيطرة عليها بركبته ثم يقوم بتمريرها إلى رقم (١) يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم تبديل الأماكن. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٢٤).




شكل ـ ١٢٤ ـ تمرين ـ ٦ ـ

٧ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة بقدمه نصف عالية فيقوم رقم (٢) بالسيطرة عليها بقدمه أو بركبته أو بصدره ثم يمررها بنفس الطريقة. المسافة بين اللاعبين من (١٠ ـ ١٥) مترا. يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم تعطى راحة ايجابية ثم يكرر من (٣ ـ ٤) مرات.

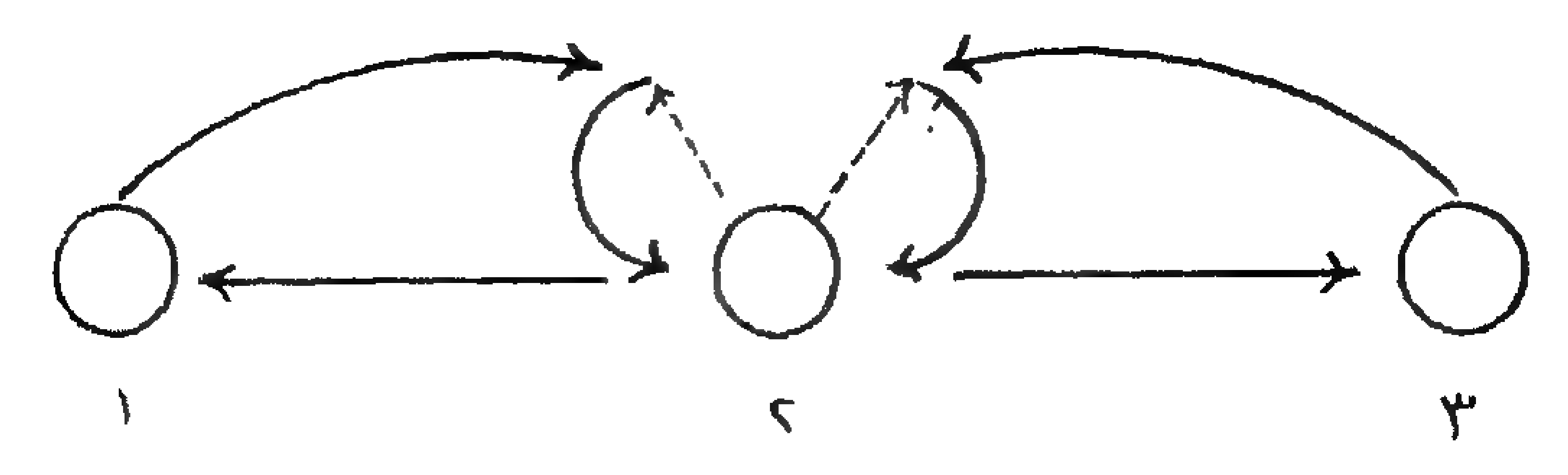
٨ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة باليدين إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها بصدره أو بركبته ثم يرجعها إليه بباطن القدم ثم يكرر اللاعب رقم (٢) التمرين بالقدم الثانية مع اللاعب رقم (٣). يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم استبدال الأماكن. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. المسافة بين اللاعب والآخر لا تزيد عن ١٠ أمتار. شكل رقم (١٢٥).




شكل ـ ١٢٥ ـ تمرين ـ ٨ ـ

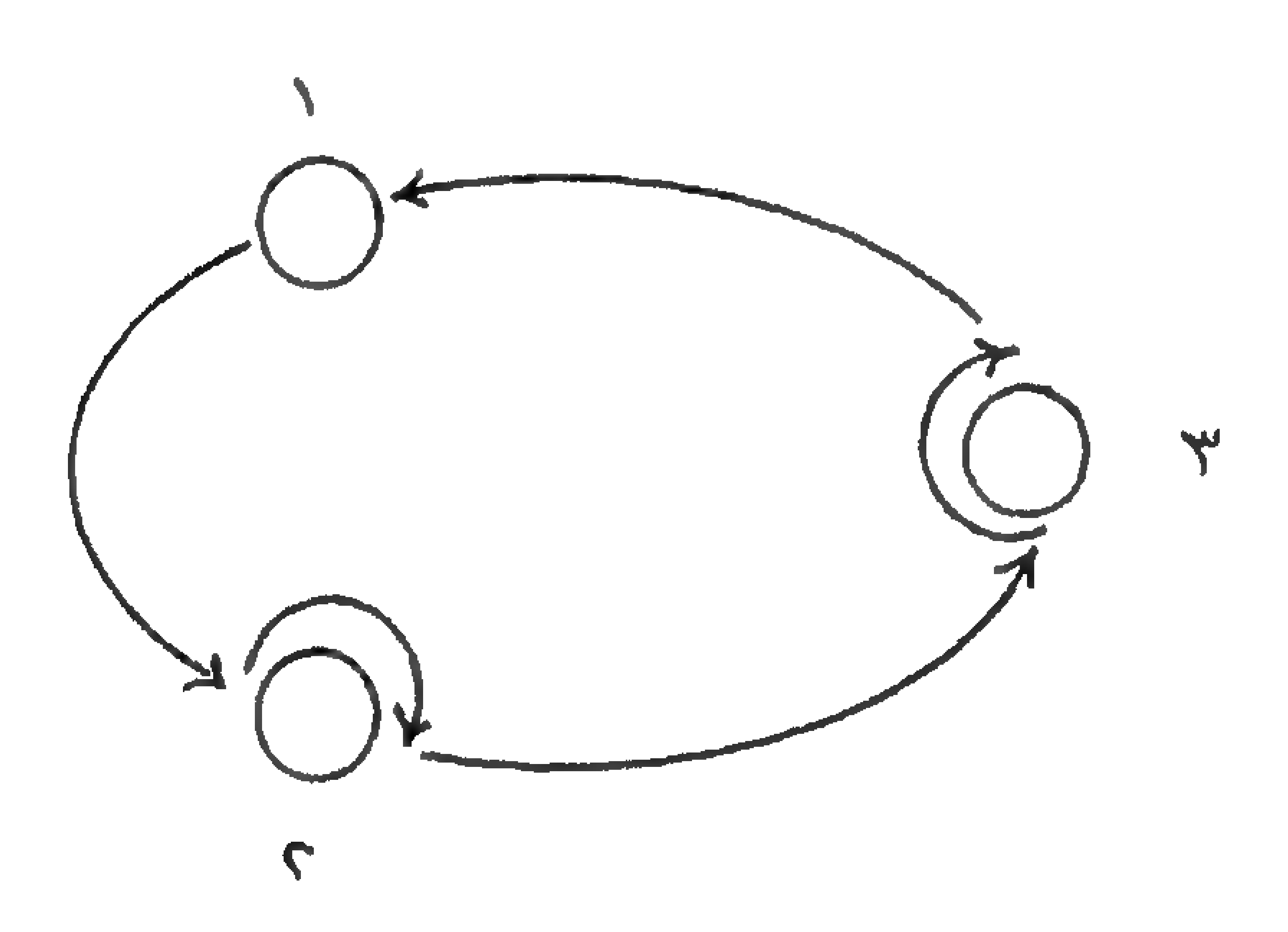
٩ ـ نفس التمرين السابق ولكن يؤدى بكرة واحدة، يقوم اللاعب رقم (٢) بالسيطرة على الكرة ولعبها إلى رقم (٣) والعكس.

١٠ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة بيديه إلى رقم (٢) الذي يكتمها بعد ارتدادها من الأرض مباشرة ثم يمررها إلى رقم (١). اللاعب رقم (٢) يستقبل الكرة التي يمررها له رقم (٣) بامتصاصها بباطن القدم ثم يرجعها له وهكذا يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ويتم التبادل، يكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٢٦).



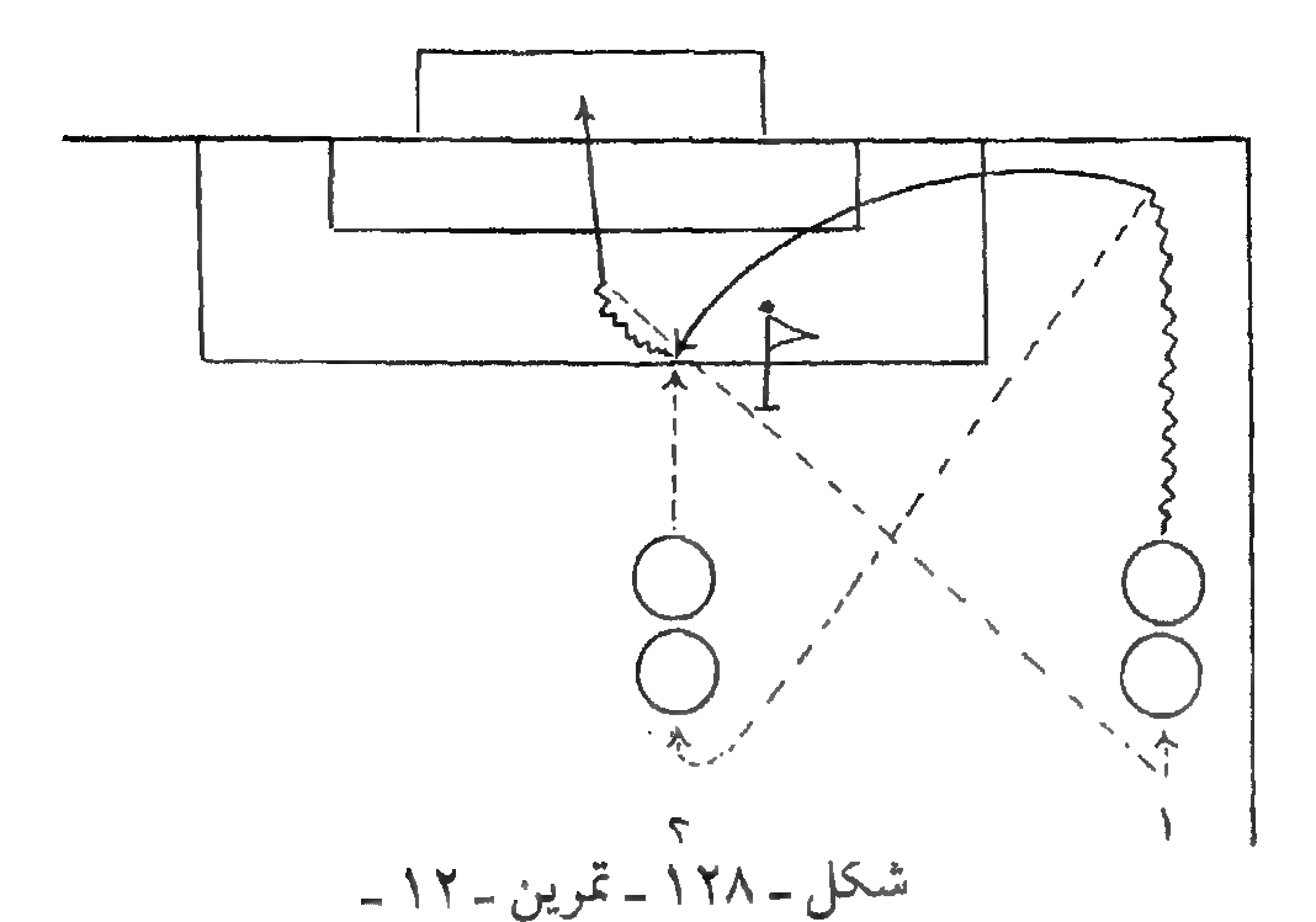

شكل ـ ١٢٦ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

١١ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة نصف عالية الى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يمررها نصف عالية إلى رقم (٣) فيسيطر عليها ثم يقوم بتمريرها إلى رقم (١) بنفس الطريقة يستمر التمرين (٩٠ ـ ١٢٠) ثانية ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٢٧).



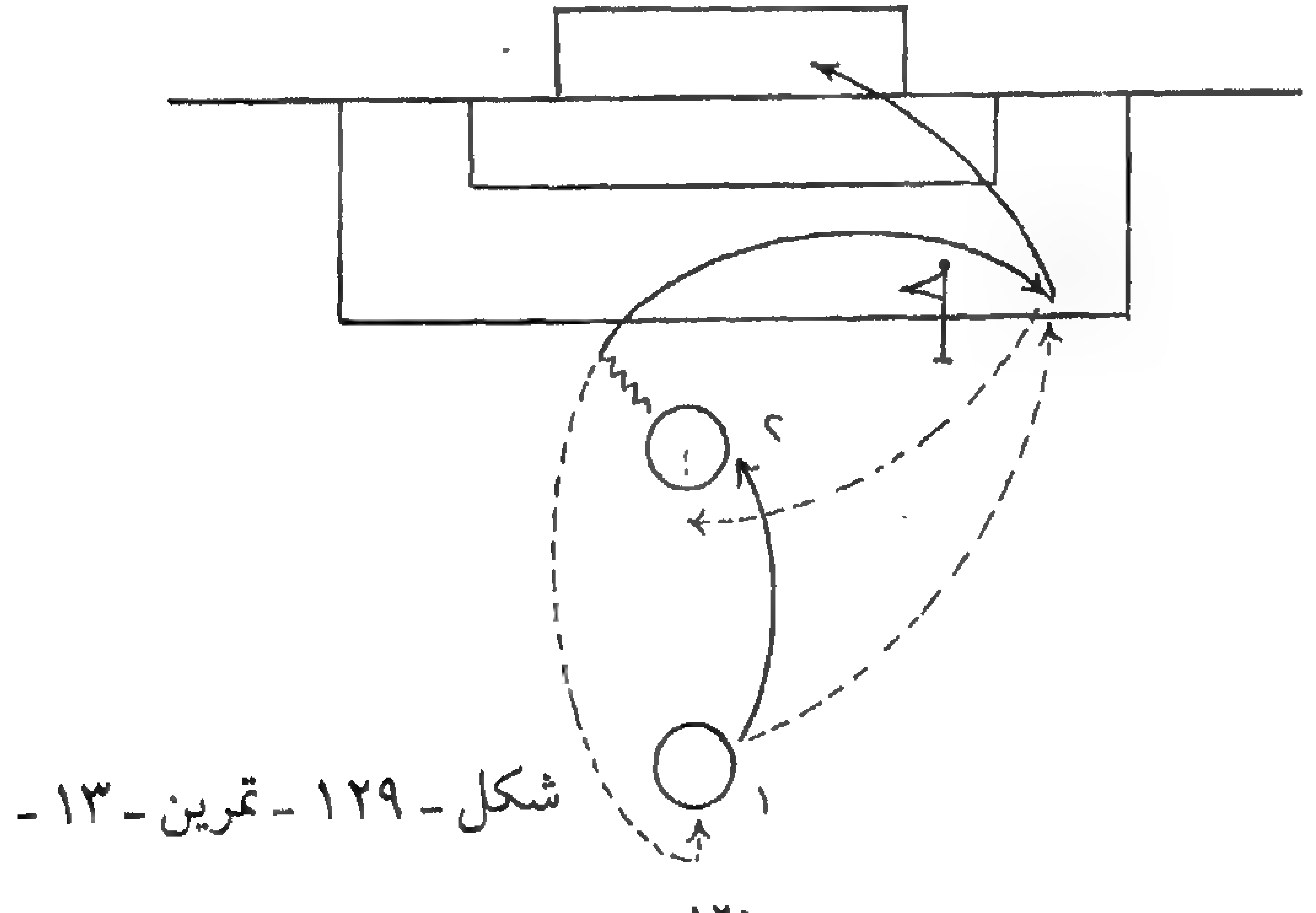

شكل ـ ١٢٧ ـ تمرين ـ ١١ ـ

١٢ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم لاعب المجموعة رقم (١) بالجري بالكرة ثم يمررها نصف عالية إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يسيطر عليها من جانب العلامة ثم يسددها في المرمى، ويتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب من الجهة اليمنى ثم اليسرى. شكل رقم (١٢٨).



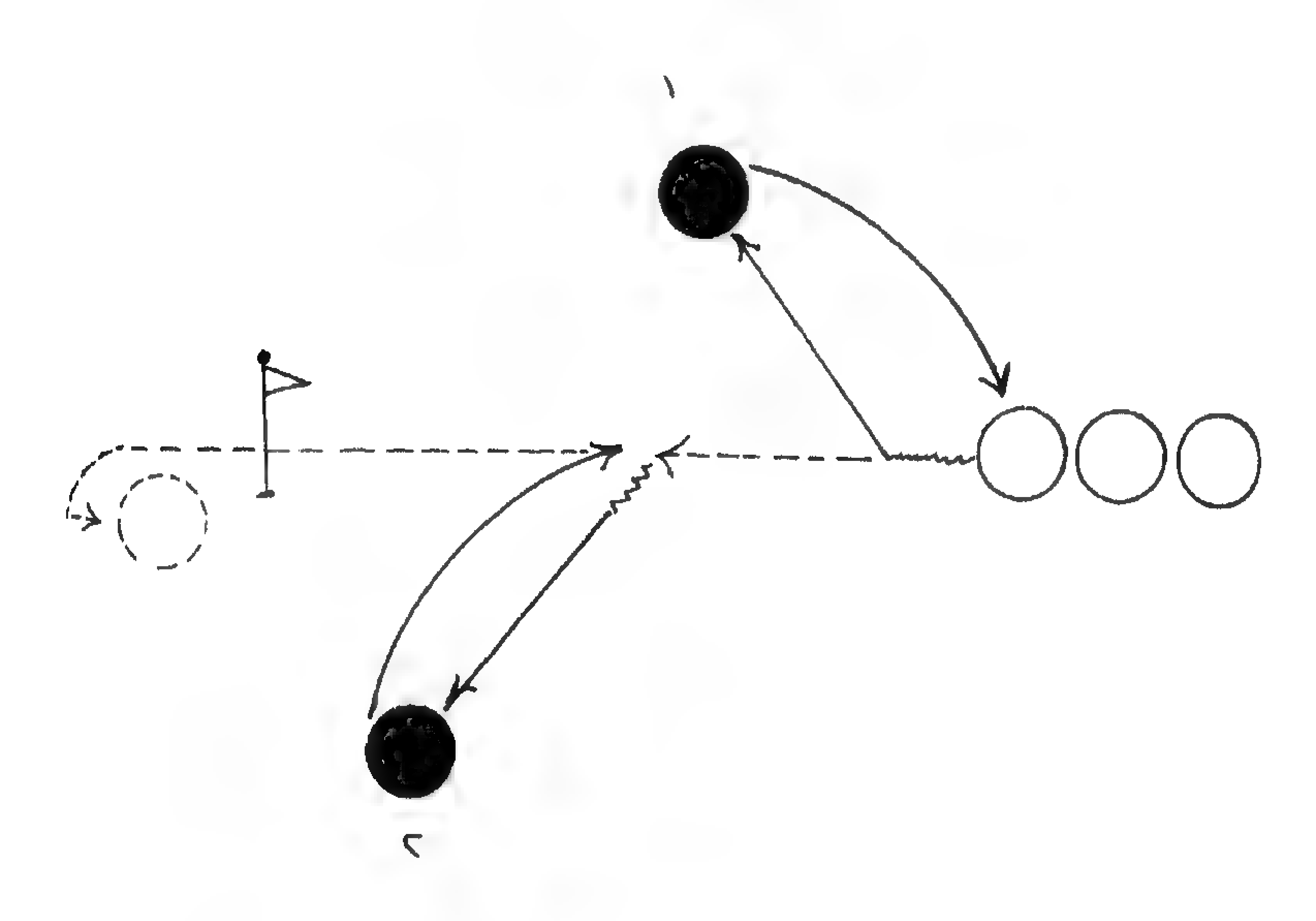

شكل ـ ١٢٨ ـ تمرين ـ ١٢ ـ

١٣ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة نصف عالية إلى رقم (٢) الذي ظهره مواجه للمرمى فيسيطر عليها ويغير اتجاهه نحو المرمى ثم يمررها نصف عالية الى رقم (١) الذي غير مكانه عند العلامة بعد التمرير فيقوم بالسيطرة عليها ثم تسديدها ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٢٩).



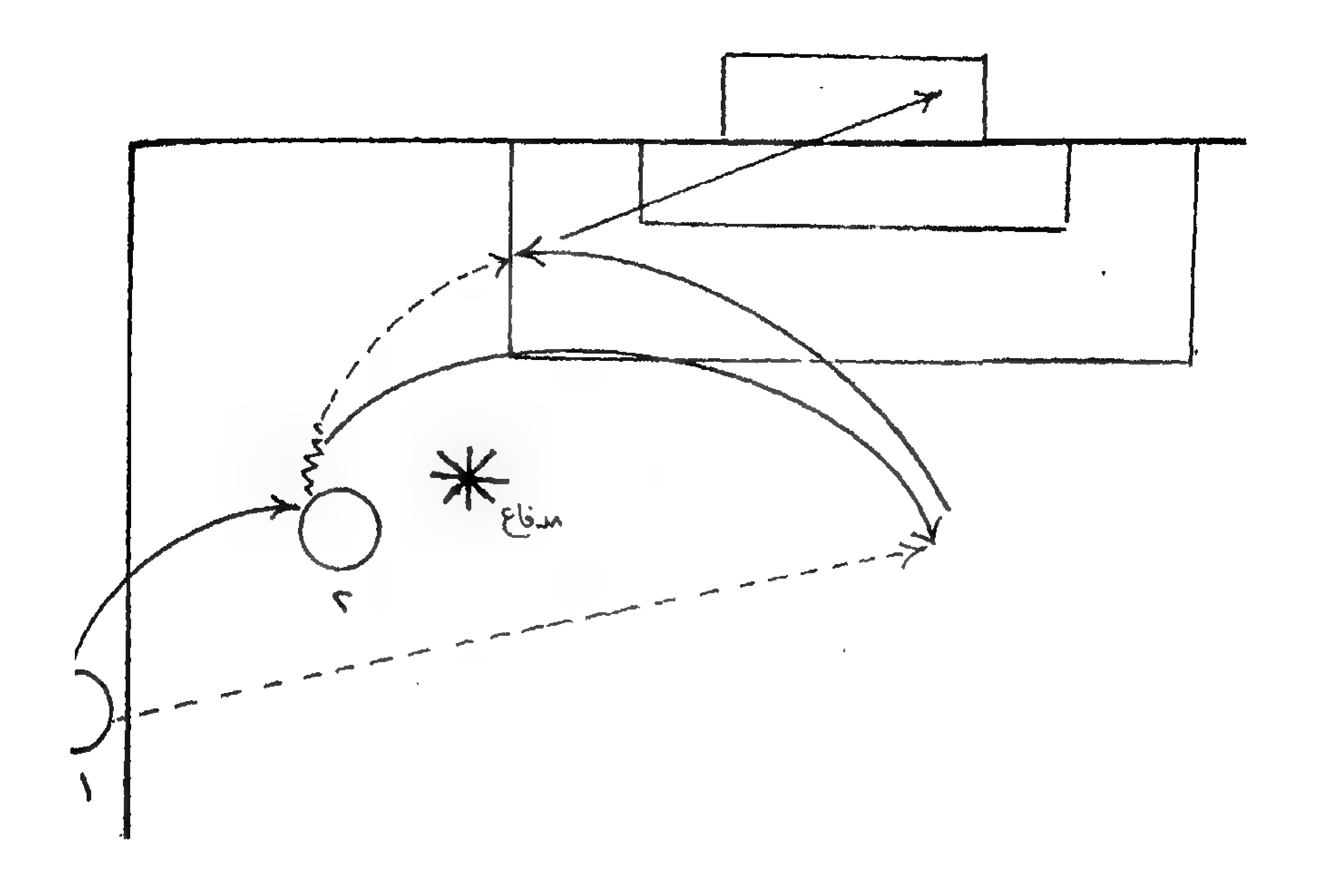

شكل ـ ١٢٩ ـ تمرين ـ ١٣ ـ

١٤ ــ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم رقم (١) في المجموعة باستقبال الكرة التي رماها حارس المرمى (١) بيديه نصف عالية فيسيطر عليها ثم يرجعها له ويجري ليستقبل الكرة التي لعبها الحارس (٢) ثم يجري نحو العلامة وعند انتهاء المجموعة يكرر التمرين من الاتجاه الآخر. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٣٠).



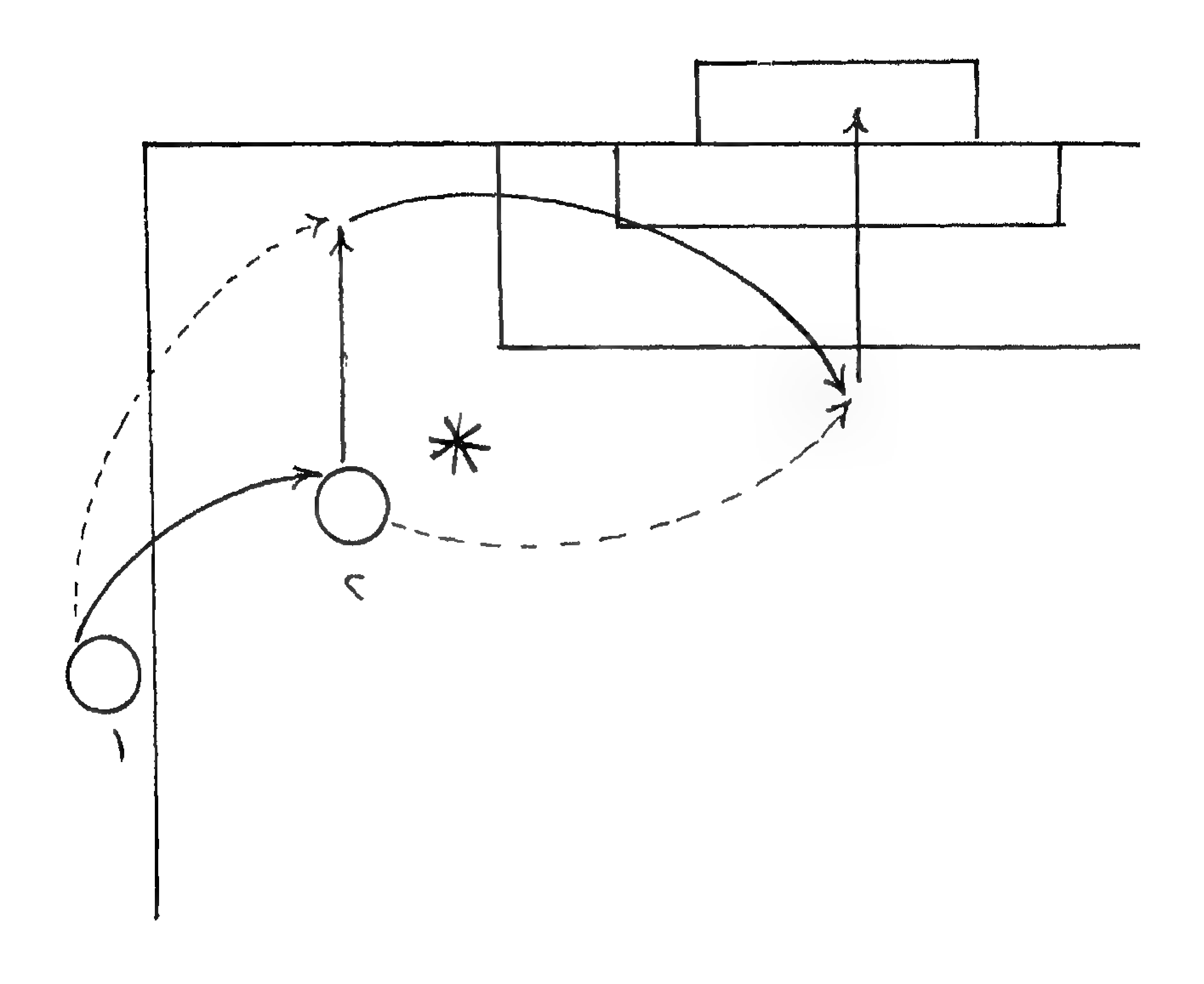

شكل ـ ١٣٠ ـ تمرين ـ ١٤ ـ

١٥ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين من عند خط التماس، يقوم رقم (١) برمي الكرة رمية تماس إلى رقم (٢) المراقب من اللاعب رقم (٣) فيسيطر رقم (٢) عليها ثم يقوم بتمريرها إلى رقم (١) الذي دخل الملعب وغير مكانه، فيجري المدافع رقم (٣) نحو رقم (١) فيقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يلعبها في المرمى، ويتم استبدال الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٣١).



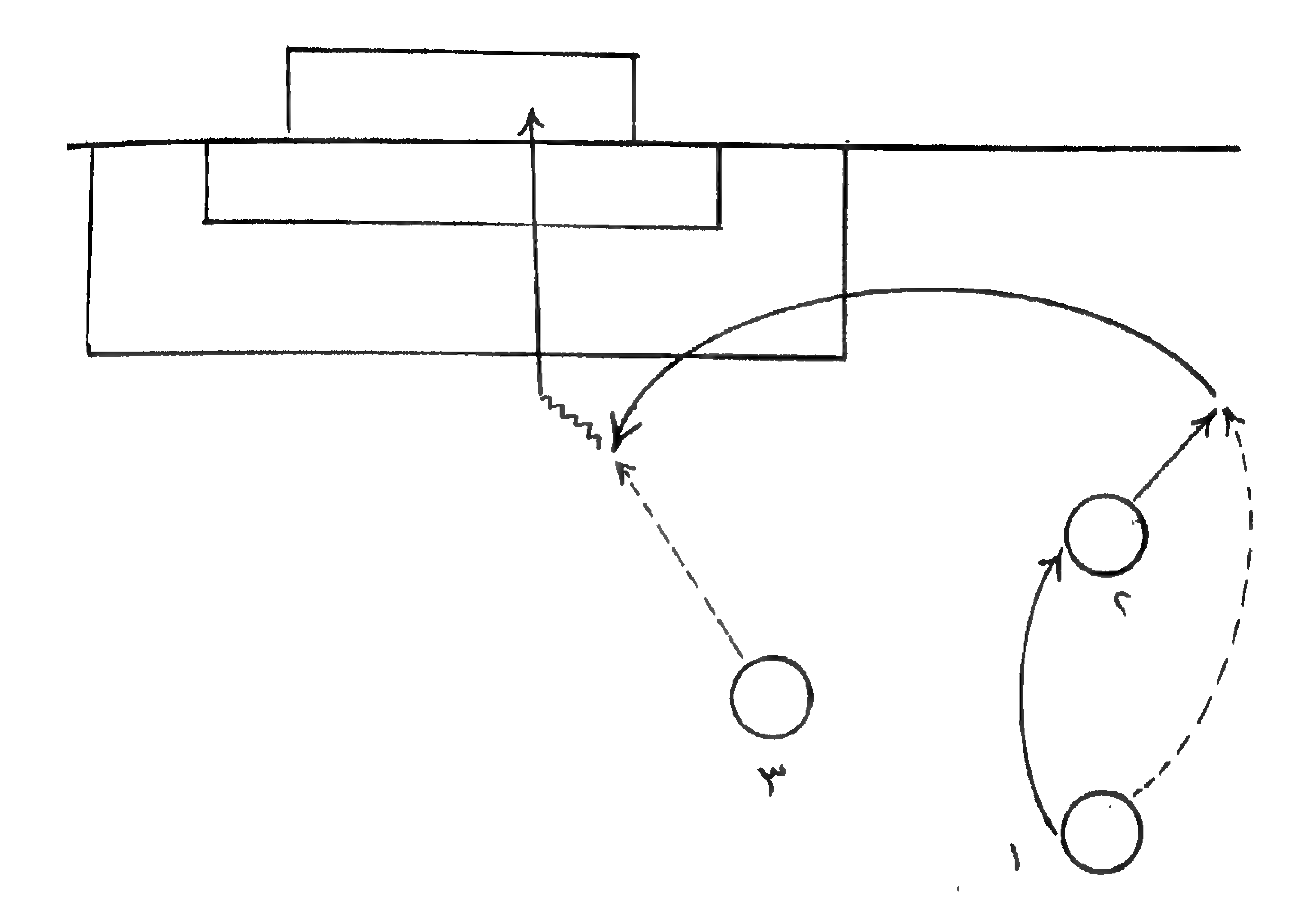

شكل ـ ١٣١ ـ تمرين ـ ١٥ ـ

١٦ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة رمية تماس إلى رقم (٢) المراقب من المدافع رقم (٣) فيقوم رقم (٢) بالسيطرة على الكرة ثم يلعبها إلى رقم (١) الذي غير مكانه بجانب خط التماس فيسيطر عليها ويلعبها إلى رقم (٢) الذي غير مكانه فيلعبها في المرمى ويتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٣٢).



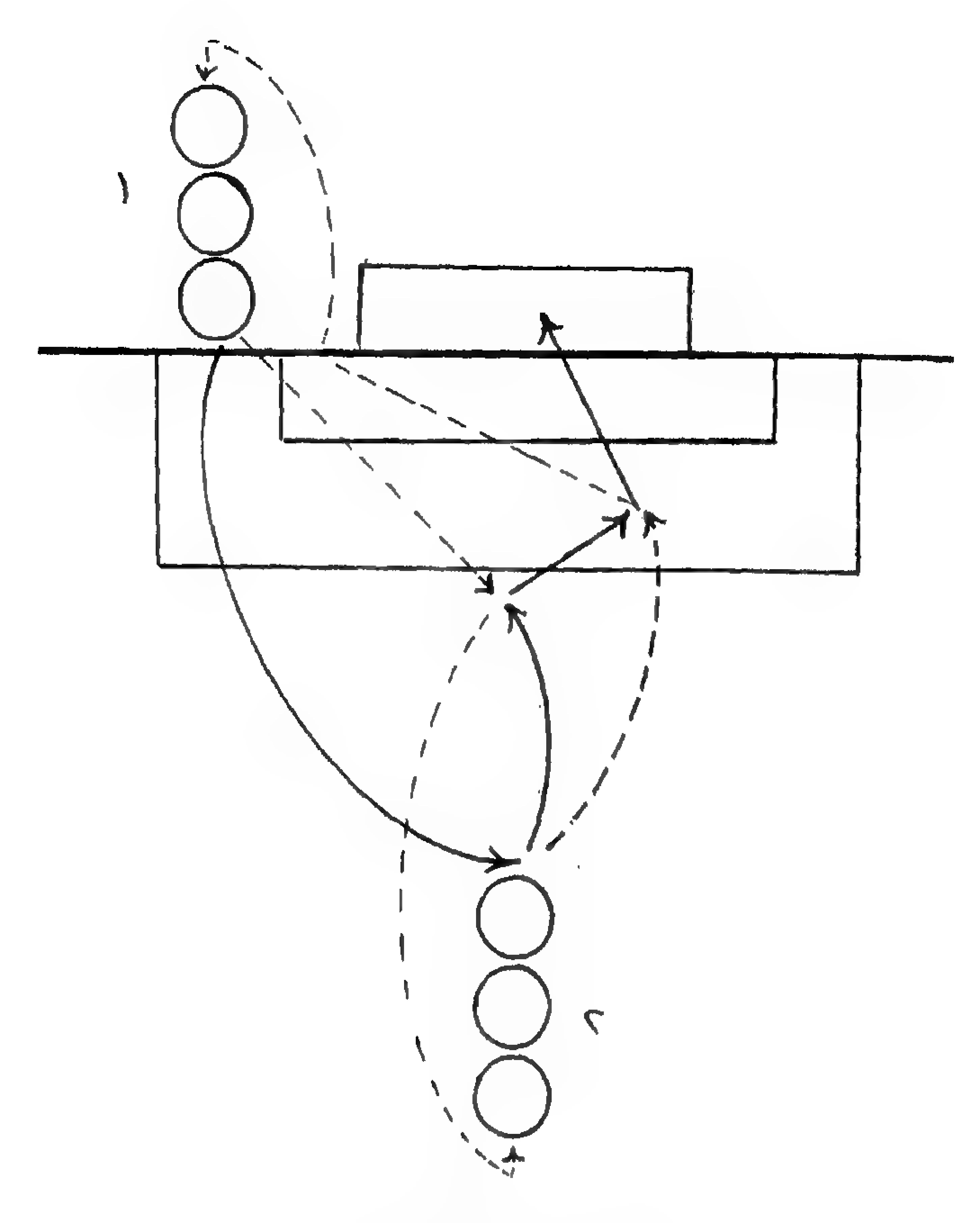

شكل ـ ١٣٢ ـ تمرين ـ ١٦ ـ

١٧ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بلعب الكرة إلى رقم (٢) فيسيطر عليها ثم يمررها له مرة أخرى فيقوم رقم (١) بتمريرها إلى رقم (٣) المتقدم الى الأمام فيسيطر عليها ثم يلعبها في المرمى ثم يتم تبادل الأماكن بين اللاعبين. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٣٣).




شكل ـ ١٣٣ ـ تمرين ـ ١٧ ـ

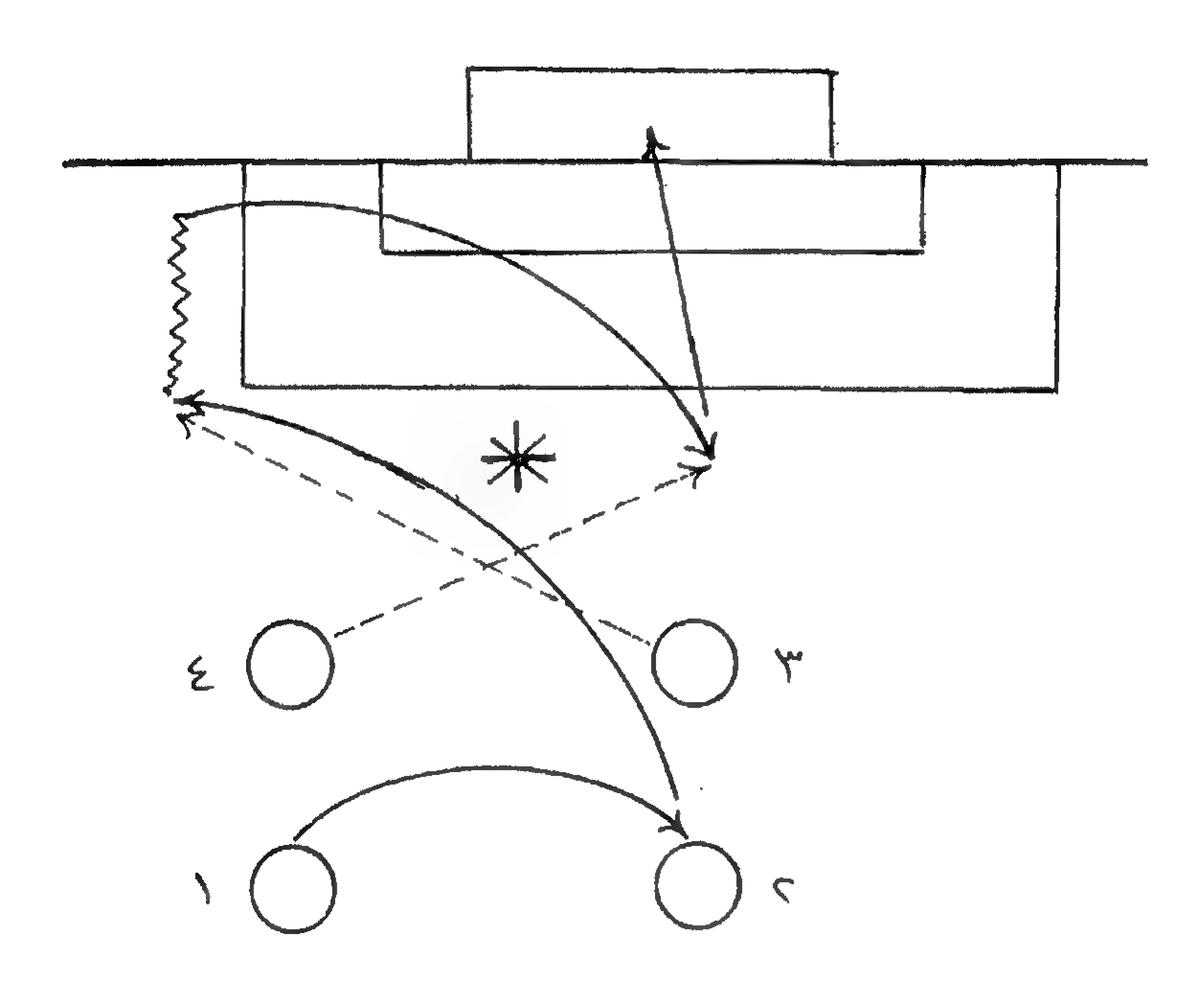
١٨ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم رقم (١) في المجموعة (١) بتمرير الكرة نصف عالية إلى رقم (١) في المجموعة (٢) فيسيطر عليها ثم يمررها لنفس اللاعب الذي غير مكانه بعد التمرير فيقوم بالسيطرة عليها ثم يرجعها له قصيرة بعدما غير مكانه في اتجاه المرمى فيسددها. ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٣٤).




شكل - ١٣٤ - تمرين - ١٨ -

١٩ - يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) بلعب الكرة نصف عالية إلى رقم (٢) وفي نفس الوقت يقوم رقم (٣) و(٤) بتغيير أماكنهما بالتقاطع فيمرر اللاعب رقم (٢) الكرة إلى رقم (٣) الذي يسيطر عليها ثم يمررها إلى رقم (١) الذي يلعبها في المرمى، اللاعب رقم (٥) يقوم بدور مدافع

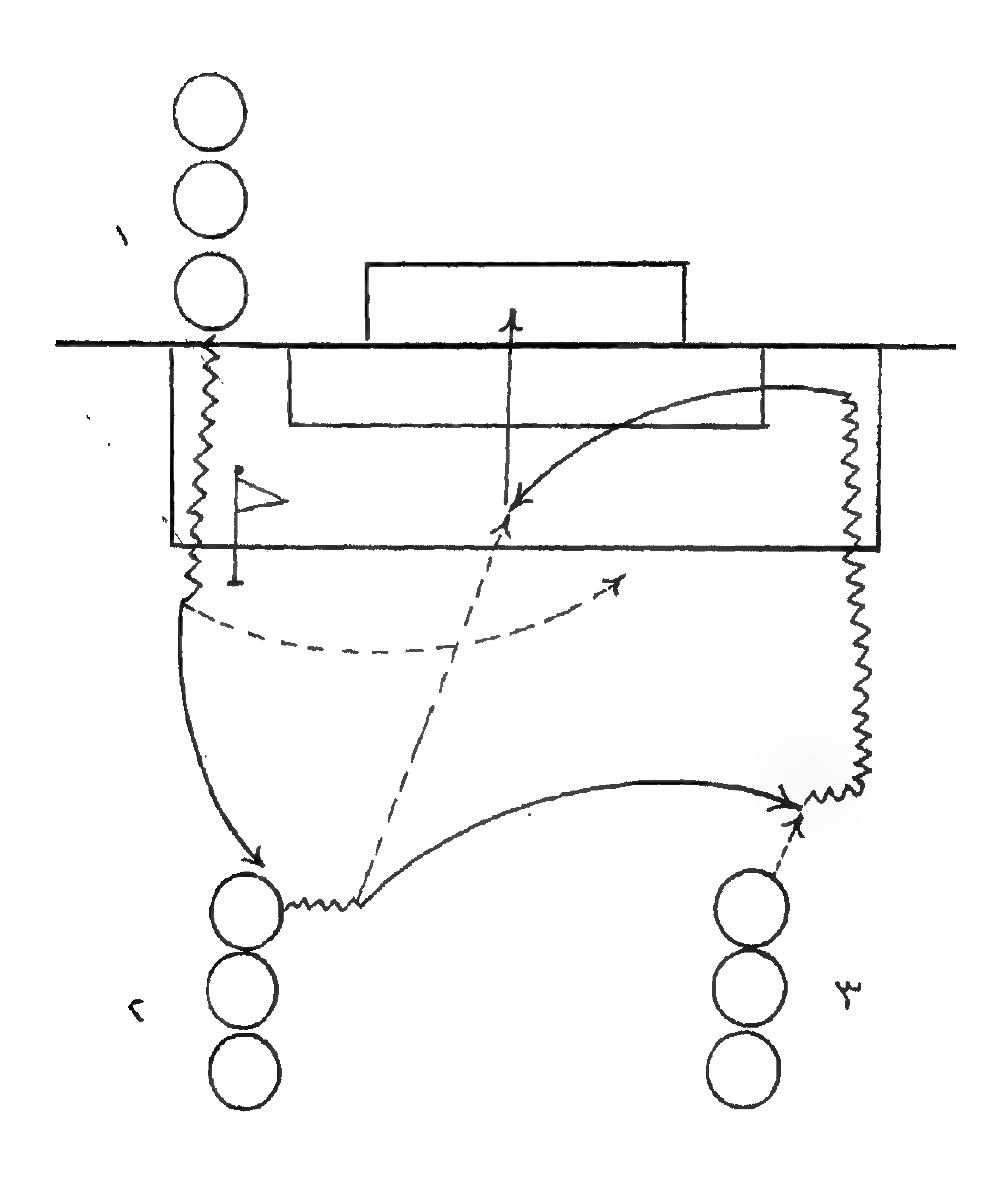
ثم يتم تبادل الأماكن بين اللاعبين. يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٣٥).




شكل - ١٣٥ - تمرين - ١٩ -

٢٠ - يؤدي التمرين ثلاث مجموعات، يقوم اللاعب رقم (١) في المجموعة (١) بالجري بالكرة إلى العلامة ثم يمررها نصف عالية إلى رقم (١) في المجموعة (٢) الذي يسيطر عليها مع تغيير الاتجاه ويمررها نصف عالية إلى رقم (١) في المجموعة (٣) الذي يسيطر عليها مع تغيير الاتجاه والجري نحو خط المرمى ثم يرفعها إلى رقم (٢) الذي غير مكانه فيسيطر عليها ثم

يلعبها في المرمى. لاعب المجموعة (١) و(٢) يغيران أماكنهما بشكل مقص. يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات لكل لاعب. ثم يتم تبادل أماكن المجموعات. شكل رقم (١٣٦).




شكل - ١٣٦ - تمرين - ٢٠ -

# الجــري بالكــرة

الجري بالكرة من المهارات الأساسية والمهمة لكل لاعب، والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة أو دونها.

فعندما يجري اللاعب بـالكرة عـلى زميله أن يجري دونها في مكـان آخر في الملعب وذلك من أجل تسهيل مهمة اللاعب الذي معه الكرة ولتنفيذ خطط اللعب، ويختلف الجري بالكرة من لاعب لآخر وكذلك يعتمد الجري على مدى قدرة اللاعب وحساسيته على الكرة.



ويعتقد البعض بأن طريقة الجري ليست مهمة صعبة وكل إنسان قادر على الجري ولكن كيفية الجري هي المهمة سواء بالكرة أو دونها. فالجري غير المنظم يسبب تعبا وجهدا ضائعا للاعب. وكذلك يؤخر الفريق في أداء وتنفيذ خطط اللعب بالسرعة المطلوبة، كما في الهجمة المرتدة التي يجب أن تكون بسرعة وألا تستغرق وقتا طويلا حيث أن التأخير في تنفيذها يلغي أهميتها، ويجعل دفاع الفريق الآخر ينظم نفسه من جديد.

## أنواع الجري بالكرة

١ ـ الجري بالكرة للأمام (المستقيم ـ المتعرج).

٢ ـ الجري الى الجانب.

٣ ـ الجري الى الخلف.



**طريقة الأداء**

١ ـ الجري الى الأمام ويستخدم فيه الوجه الأمامي للقدم بحيث تكون أصابع القدم موجهة للأمام وللداخل وتشير للأسفل.
٢ ـ الجري بملامسة مشط القدم للأرض أولا ثم باقي القدم.
٣ ـ النظر موزع بين الكرة والملعب.
٤ ـ ميل الجسم للأمام قليلا والكرة ملاصقة للقدم لا تبتعد كثيرا عنها.
٥ ـ الرجل غير الضاربة تكون بجانب الكرة.
٦ ـ عند الجري بالكرة بباطن القدم عادة ما تكون المسافة قصيرة أو متوسطة ويختلف وضع الرجل فيها بحيث تكون الأصابع مشيرة للخارج.
٧ ـ الجري إلى الجانب يستخدم فيه أجزاء القدم المختلفة ويكون لمسافات قصيرة وذلك بتغيير الاتجاه حسب ظروف اللعب .
٨ ـ صعوبة الجري إلى الجانب تتجلى في الوضع غير عادي بالنسبة للرجلين وحركة مفصل الفخذ .
٩ ـ الجري إلى الخلف يكون غالبا دون كرة وفي حالة الدفاع .
١٠ ـ الجري إلى الخلف بالكرة يكون لمسافة قصيرة وذلك لتعديل وضع اللاعب فقط ويستخدم فيه نعل القدم غالبا .

**بعض الأخطاء الشائعة:**

١ ـ ملامسة القدم بكاملها للأرض.
٢ ـ مشط القدم الضاربة غير موجه الى الأمام والداخل ولا يشير لأسفل.
٣ ـ ابتعاد الكرة عن الرجل الضاربة يسبب ابتعادها عن الرجل غير الضاربة وخروجها عن سيطرة اللاعب.
٤ ـ النظر غير موزع بين الملعب والكرة.

٥ ـ ضرب الكرة بوجه القدم إذا لم يؤدى بالطريقة الصحيحة التي أشرنا إليها في الأداء تسبب تعرج الكرة واللاعب وتسبب طول المسافة والتأخر في زمن أداء الهجوم.

## تدريبات على الجري بالكرة

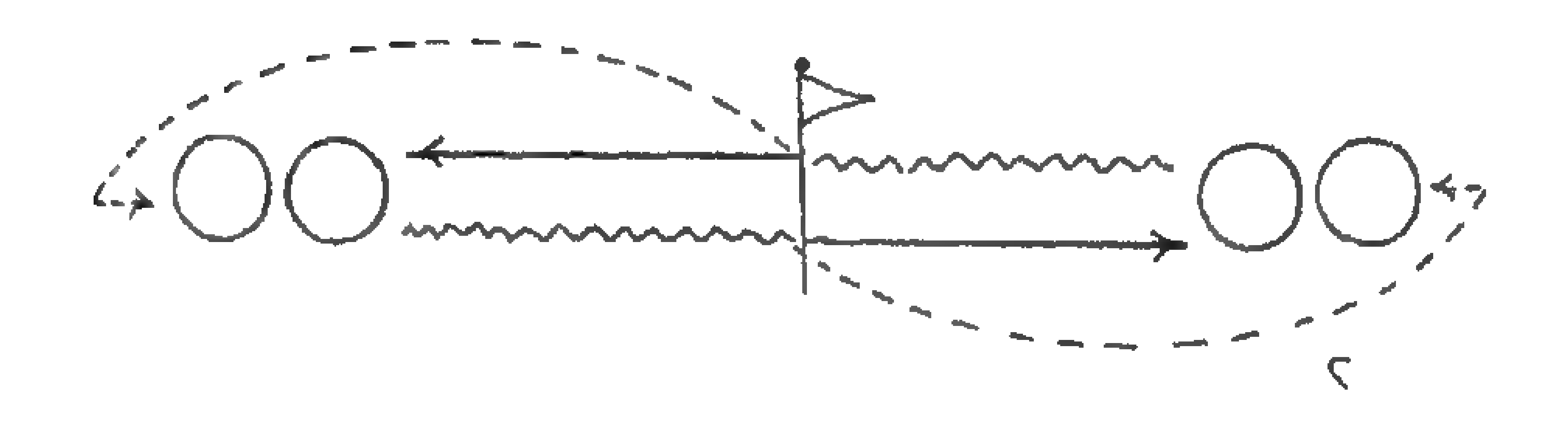
١ ـ الجري دون كرة لمسافة عرض الملعب مع ملاحظة طريقة الجري الصحيح. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات مع راحة ايجابية.

٢ ـ الجري على خطوط الملعب لمسافة محددة.

٣ ـ الجري بالكرة من خط الجزاء إلى نصف الملعب. يكرر من (٤ ـ ٦) مرات.

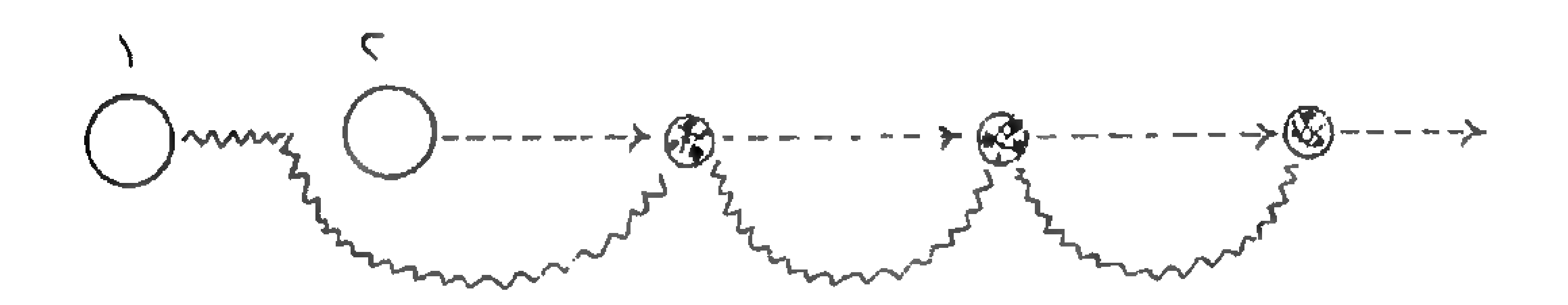
٥ ـ الجري بالكرة بين ثماني علامات تبعد الواحدة عن الأخرى مسافة (مترين) يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب.

٦ ـ الجري بالكرة لمسافة ١٥ مترا ثم التمرير إلى الزميل. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٣٧).



شكل ـ ١٣٧ ـ تمرين ـ ٦ ـ

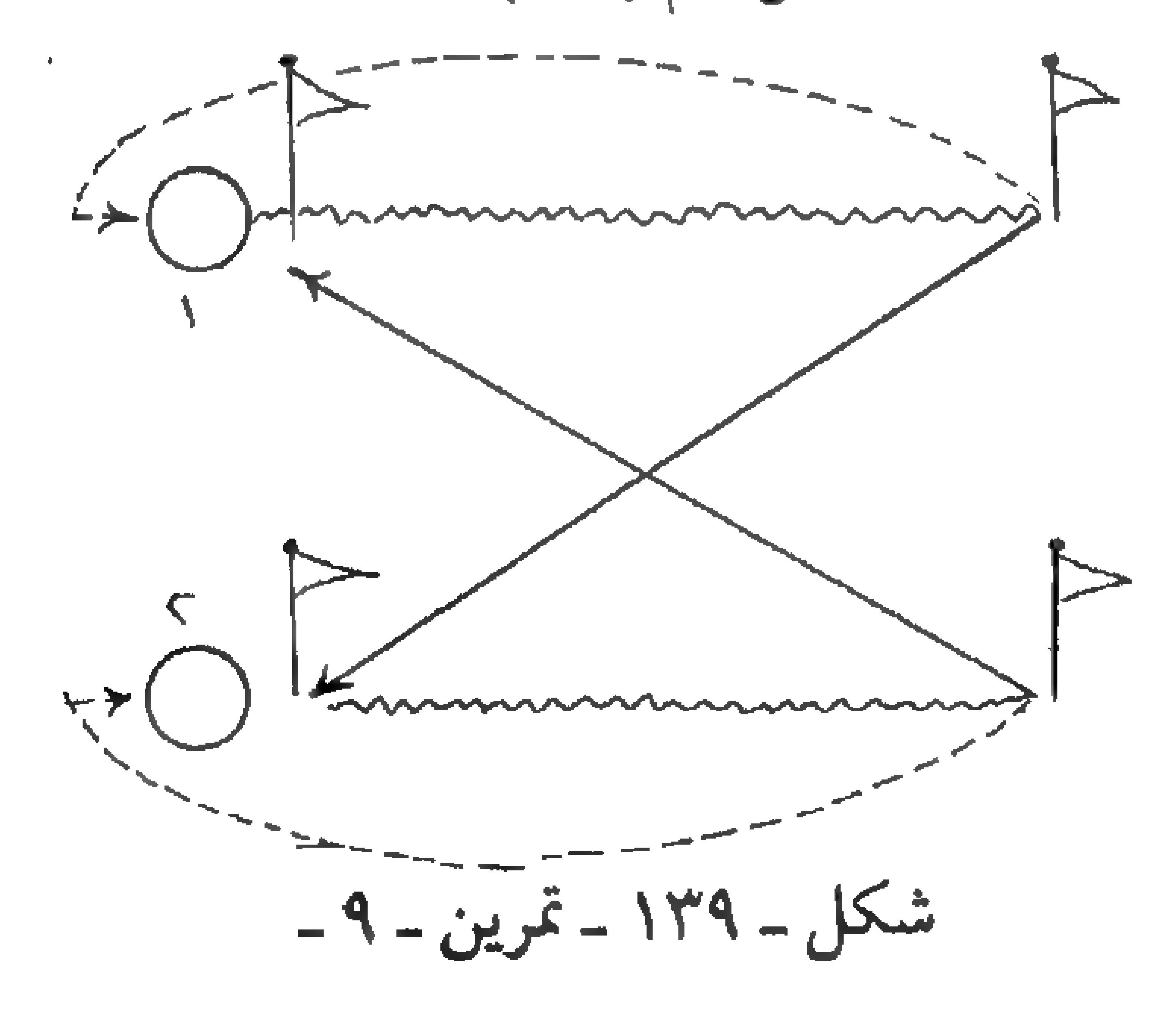
٧ ـ يؤدي التمرين لاعبان الأول يجري دون كرة والثاني بالكرة يقوم اللاعب رقم (١) بتخطى رقم (٢) بالكرة ثم يثبتها ويجري للأمام فيقوم رقم (٢) بالجري بالكرة ثم يتخطى زميله رقم (١) ويكرر نفس التمرين. يؤدى التمرين بعرض الملعب من (٤ ـ ٦) مرات مع راحة ايجابية. شكل رقم (١٣٨).




شكل ـ ١٣٨ ـ تمرين ـ ٧ ـ

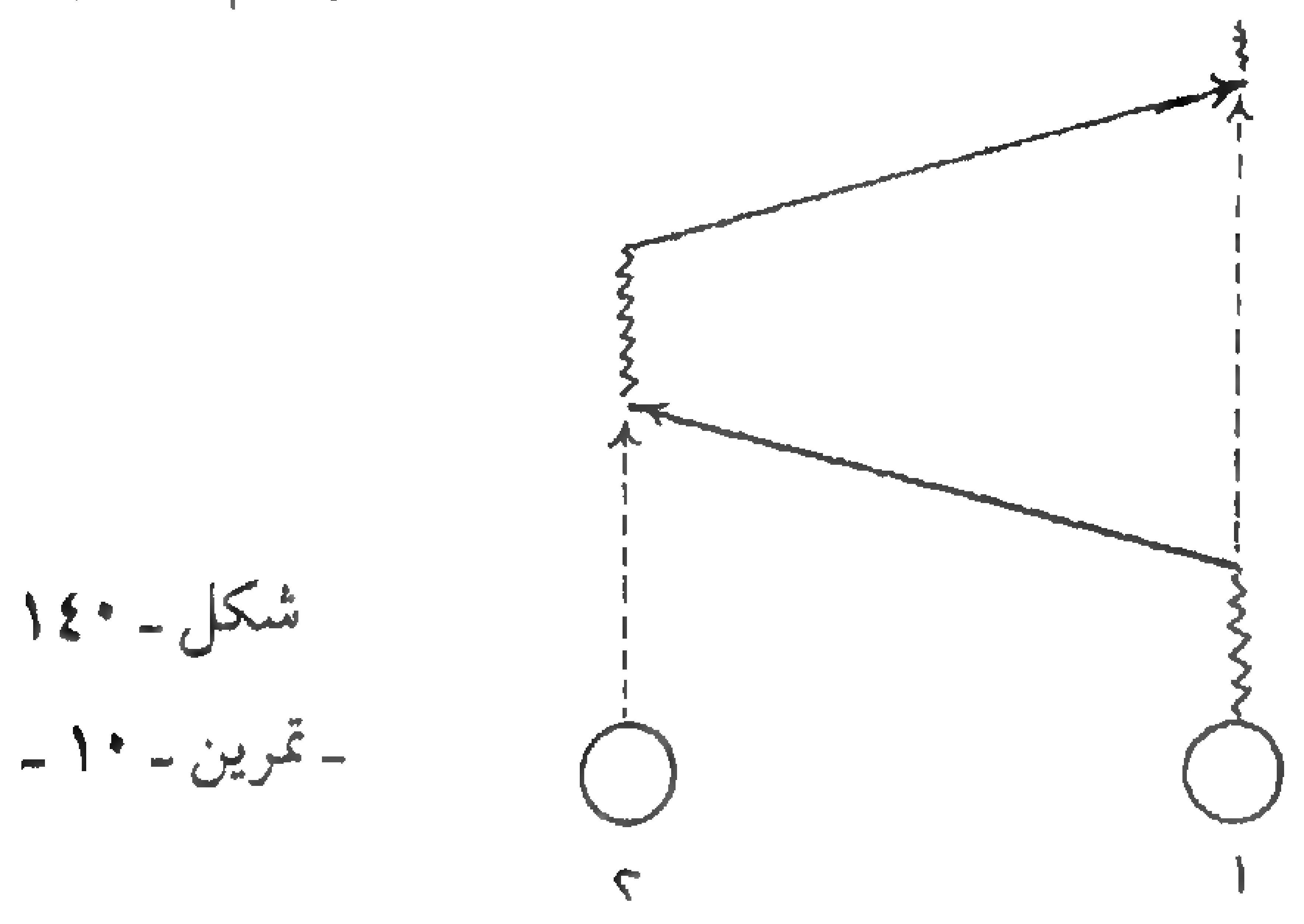
٨ ـ الجري بالكرة حول دائرة منتصف الملعب مرة بخارج القدم ومرة بباطنها. يكرر من (٤ ـ ٦) مرات.

٩ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بالجري بالكرة ثم تمريرها نحو العلامة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يجري بها للعلامة الثانية ويمررها إلى رقم (١) الذي رجع إلى مكانه. يستمر زمن التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ويكرر من (٤ ـ ٦) مرات . شكل رقم (١٣٩) .



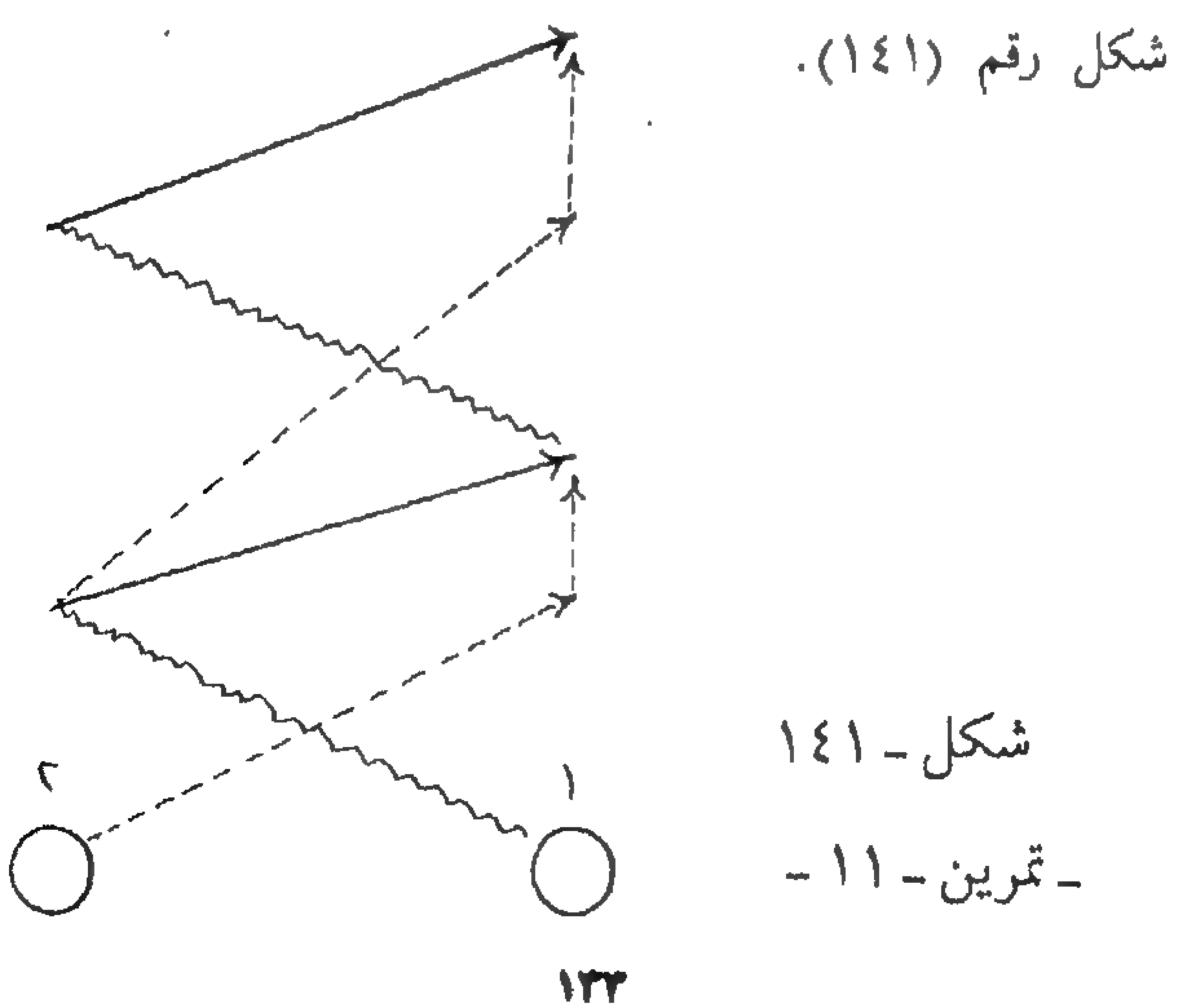

شكل ـ ١٣٩ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم اللاعب رقم (١) بالجري بالكرة لمسافة ٥ ـ ١٠ متر ثم يقوم بتمريرها إلى رقم (٢) الذي يؤدي نفس التمرين. يؤدى التمرين بطول الملعب ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٤٠).



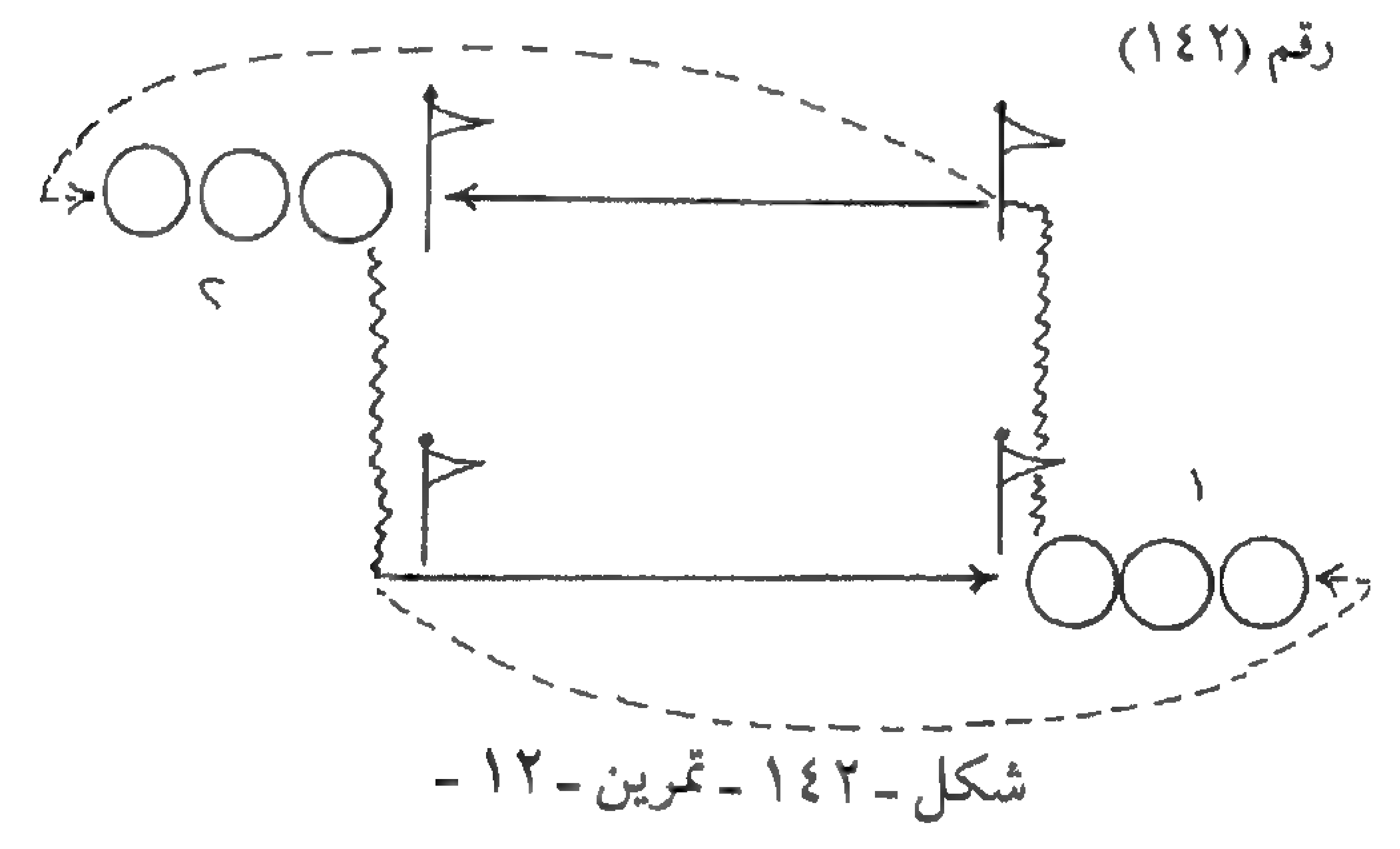

شكل ـ ١٤٠
ـ تمرين ـ ١٠ ـ

١١ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بالجري بالكرة في اتجاه رقم (٢) وبنفس الوقت يمر اللاعب رقم (٢) دون الكرة من خلفه وعند وصول رقم (١) لمستوى مكان رقم (٢) يمررها له للأمام فيقوم رقم (٢) بالسيطرة على الكرة ويستمر نفس التمرين بطول الملعب ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٤١).



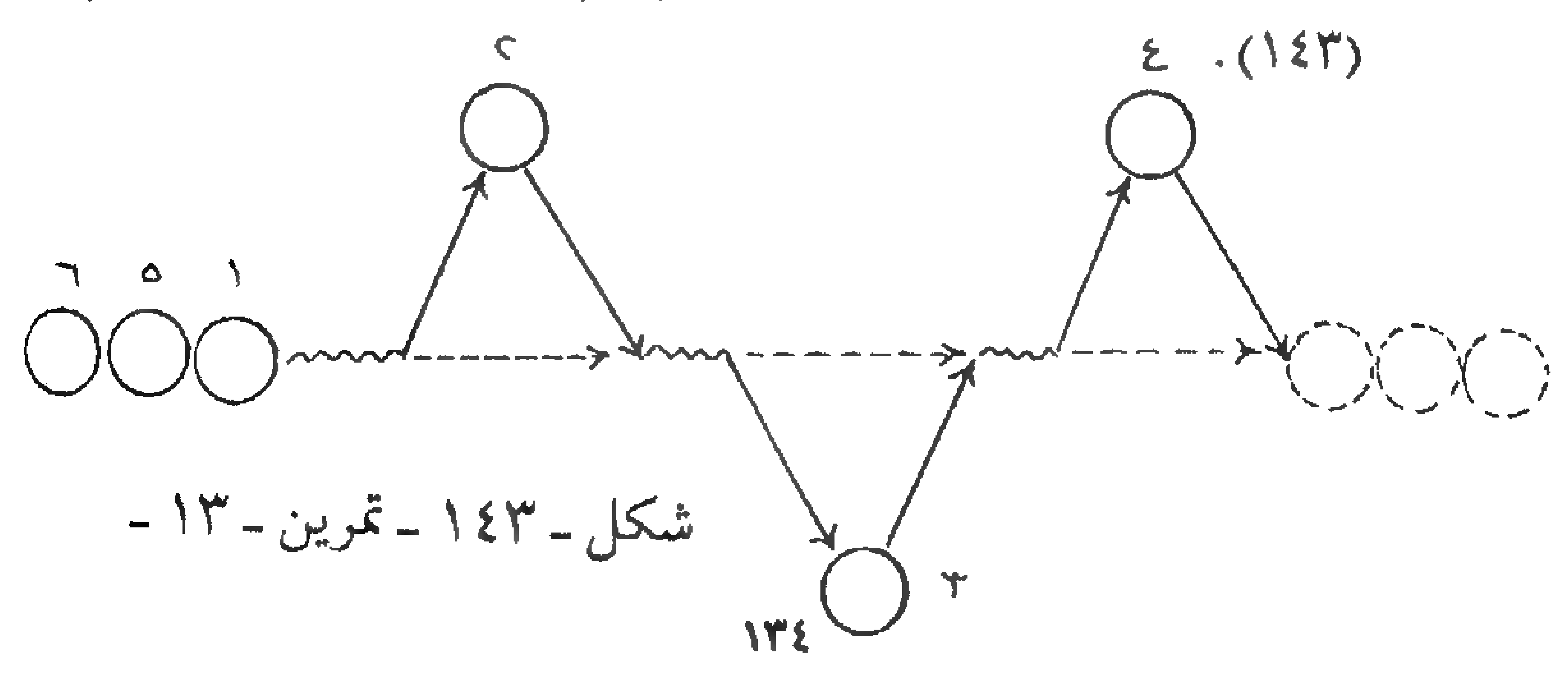

شكل ـ ١٤١
ـ تمرين ـ ١١ ـ

١٢ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم رقم (١) في المجموعة (١) بالجري بالكرة إلى العلامة ثم يمررها إلى رقم (١) في المجموعة رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يجري إلى العلامة ويكرر نفس التمرين اللاعب الذي ينهي التمرين يغير مجموعته إلى مجموعة أخرى . المسافة بين العلامة والأخرى من (١٠ ـ ١٥) مترا يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات . شكل رقم (١٤٢)



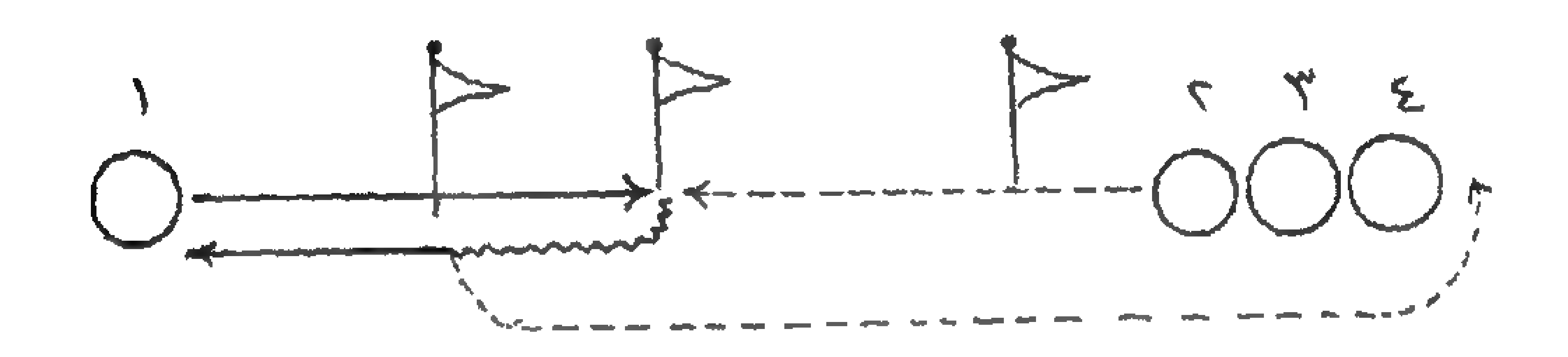

شكل ـ ١٤٢ ـ تمرين ـ ١٢ ـ

١٣ ــ يؤدي التمرين ستة لاعبين. يقوم اللاعب رقم (١) بالجري بالكرة لمسافة لا تزيد عن ١٠ أمتار ثم يمررها إلى رقم (٢) الذي يمررها مباشرة أمامية فيسيطر عليها ثم يجري ويلعبها إلى رقم(٣) الذي يمررها له مرة ثانية ويكرر التمرين مع اللاعب رقم(٤) وبنفس الطريقة ثم الرجوع بعكس الاتجاه. يكرر من (٣ ـ ٤) مرات، ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (١٤٣).



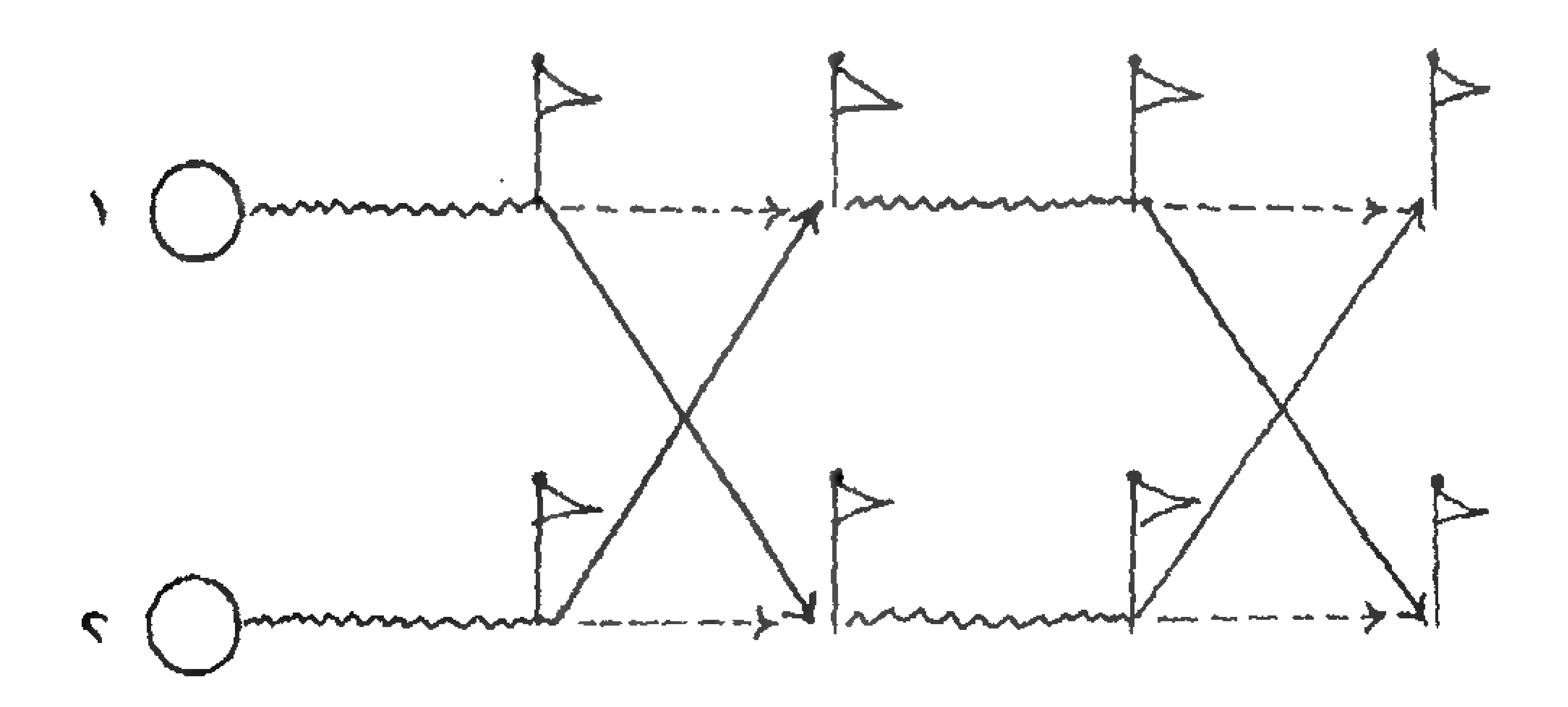

شكل ـ ١٤٣ ـ تمرين ـ ١٣ ـ

١٤ ــ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) بلعب الكرة عند العلامة الثانية فيقوم رقم (٢) بنفس الوقت بالجري لاستقبالها عند العلامة ويجري حتى العلامة الأولى ثم يمررها إلى رقم (١) ويجري ليقف خلف مجموعته وبعده مباشرة يبدأ رقم (٣) ثم (٤) بأداء نفس التمرين. المسافة بين العلامتين لا تقل عن ٥ أمتار. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم(١٤٤).



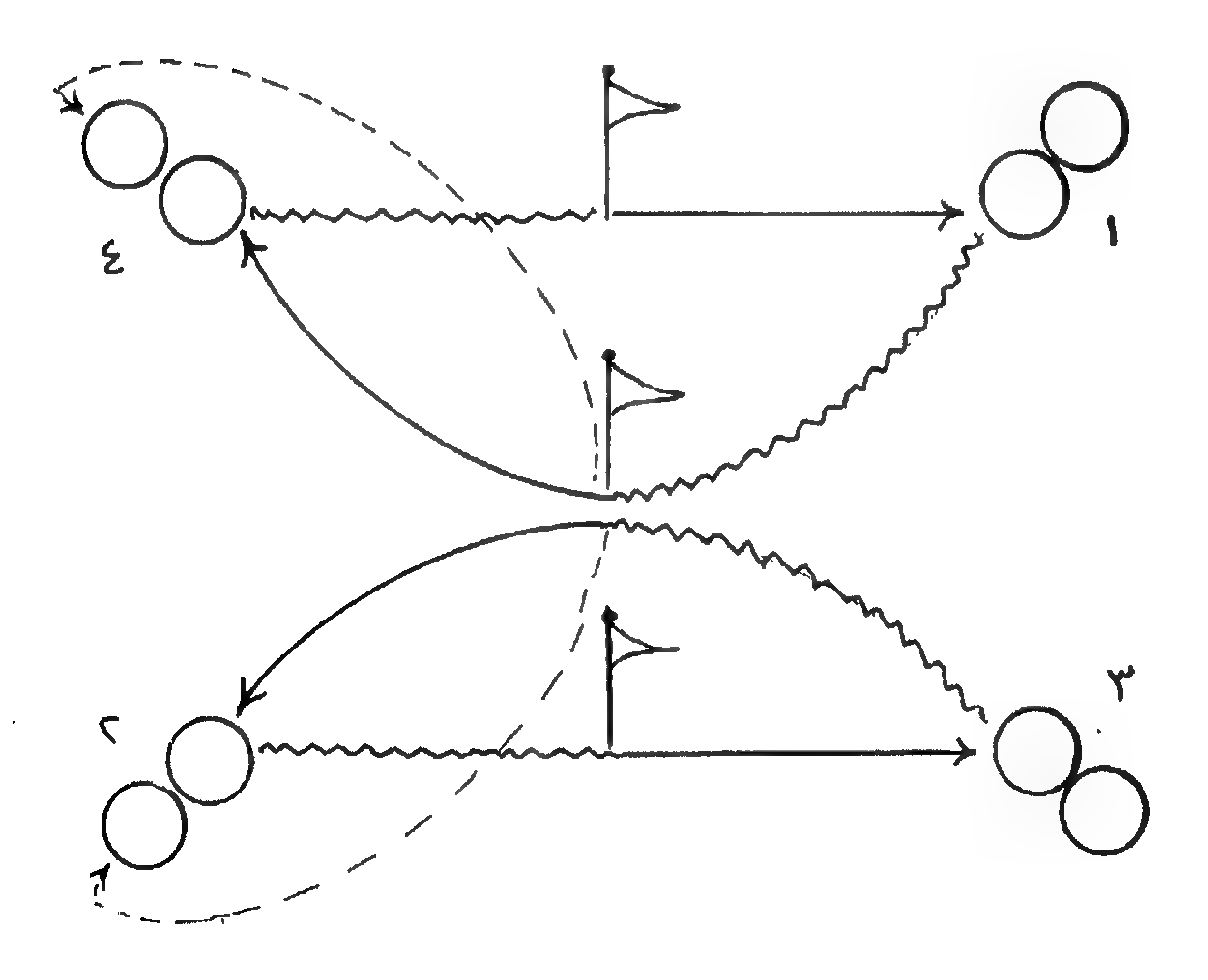

شكل ـ ١٤٤ ـ تمرين ـ ١٤ ـ

١٥ ــ يؤدي التمرين لاعبان، يقومان بنفس الوقت بالجري كل بكرته وعند العلامة يقوم كل منهما بتمرير كرته لزميله ويجري كل واحد منهما لأخذها ويستمر التمرين حتى نهاية الملعب ثم يكرر من(٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٤٥).



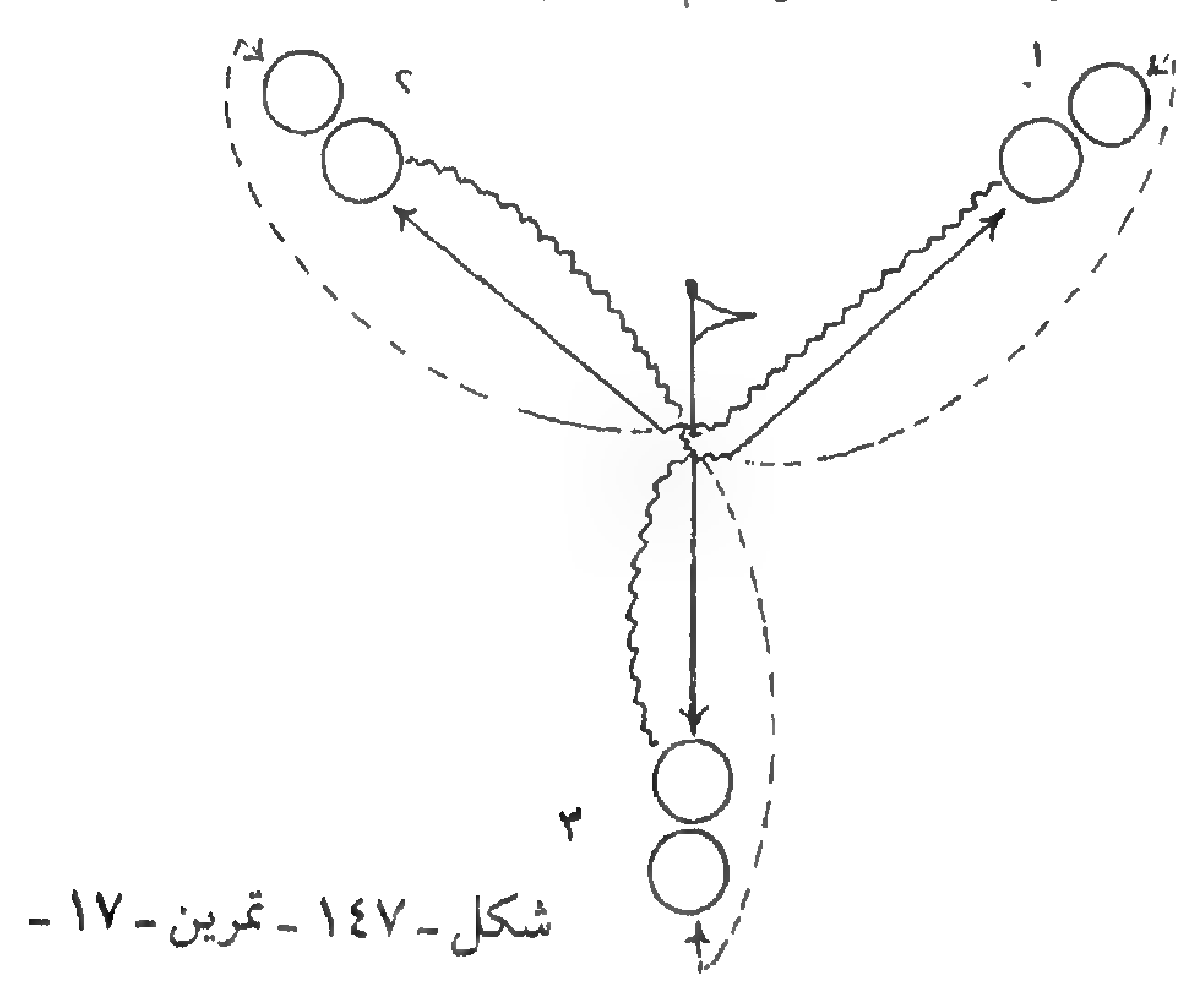

شكل ـ ١٤٥ ـ تمرين ـ ١٥ ـ

١٦ ـ يؤدي التمرين أربع مجموعات كل مجموعة لاعبان، يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة ثم يمررها من عند العلامة إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يجري بها حتى العلامة في اتجاه المجموعة (٣) ويقف خلفها ويقوم لاعب المجموعة (٣) بالجري بالكرة حتى العلامة التي في الوسط ثم يمررها إلى لاعب المجموعة (٤)] ثم يغير مكانه في المجموعة (٤). يقوم لاعب المجموعة (٤) بالجري بالكرة حتى العلامة في اتجاه المجموعة (١) ثم يمررها ويأخذ مكانه خلفها. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب، المسافة بين العلامة والمجموعة من (١٠ ـ ١٥) مترا. شكل رقم (١٤٦).



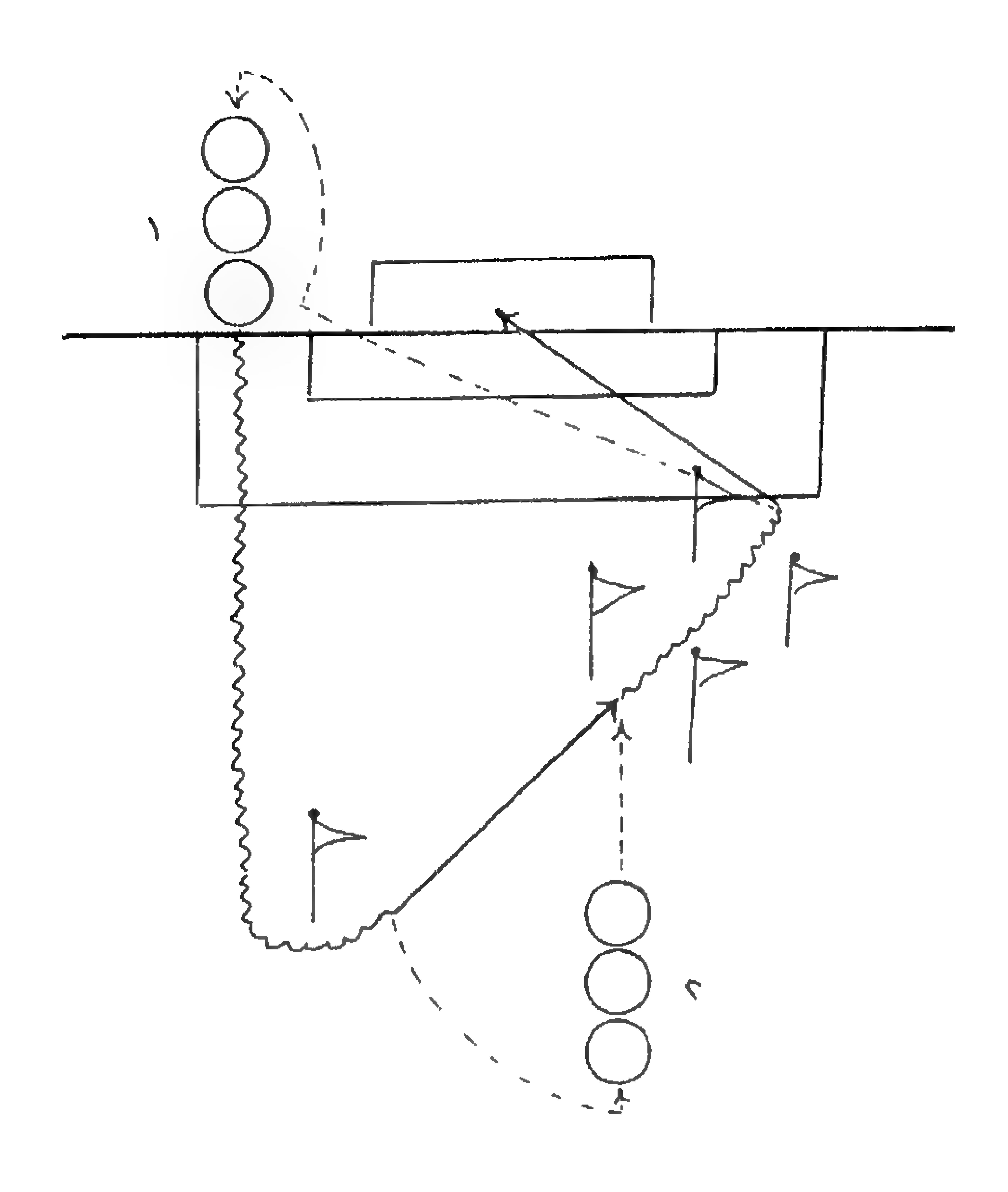

شكل ـ ١٤٦ ـ تمرين ـ ١٦ ـ

١٧ ـ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات، يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة حتى العلامة ثم يلف ويمررها إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يجري بها حتى العلامة ثم يمررها إلى لاعب المجموعة (٣) الذي يجري بها حتى العلامة ثم يمررها إلى لاعب المجموعة (١)، ويستمر التمرين بهذه الطريقة، اللاعب الذي يمرر الكرة للمجموعة يجري خلفها. المسافة بين العلامة وكل مجموعة لا تقل عن (١٠) متر. ويكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٤٧).



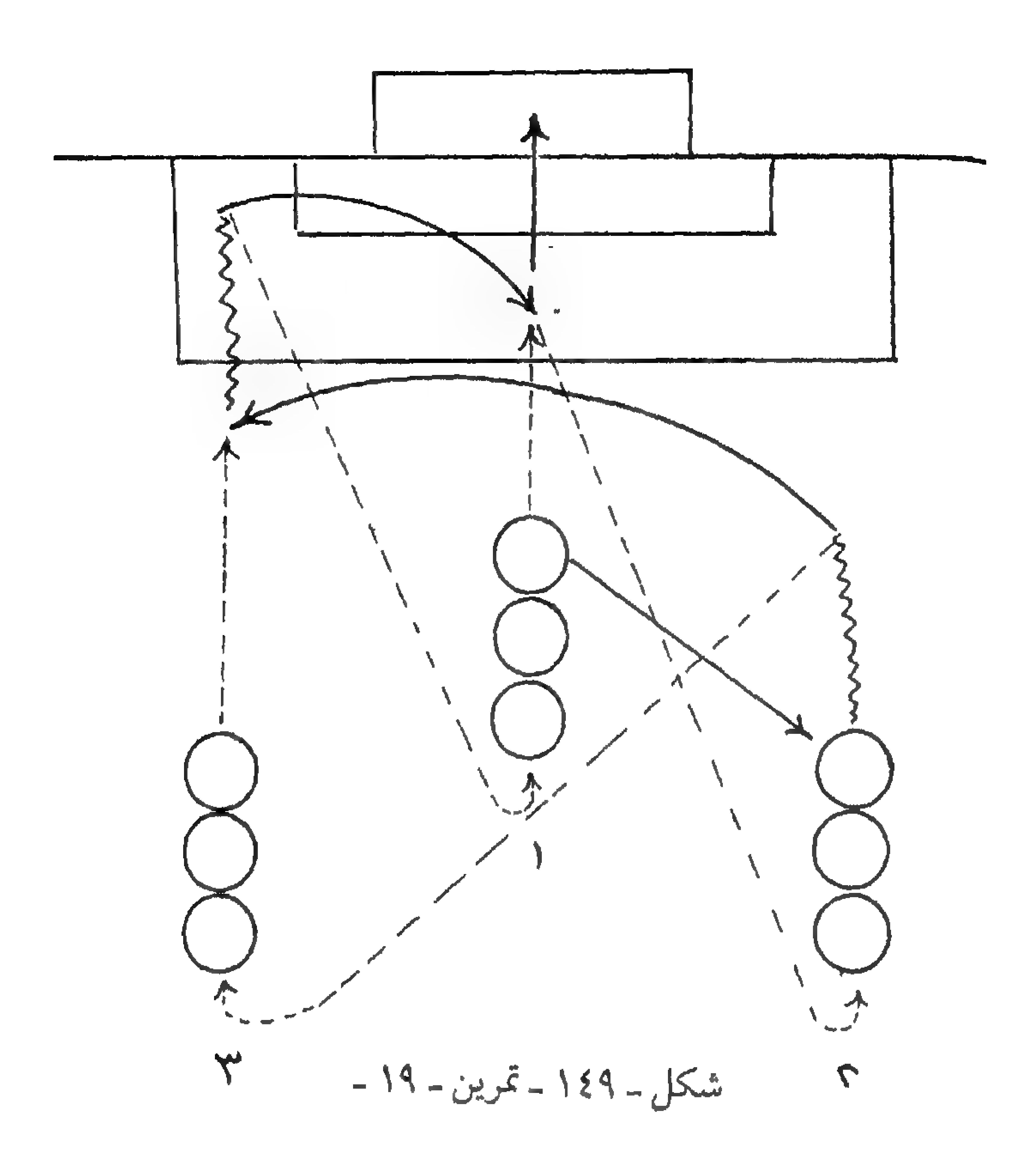

شكل ـ ١٤٧ ـ تمرين ـ ١٧ ـ

١٨ ـ يؤدي التمرين مجموعتان، يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة حتى العلامة ثم يمررها أمام لاعب المجموعة (٣) عند العلامة التي تبعد عن المجموعة (٢) مسافة لا تقل عن (١٠) أمتار، فيقوم لاعب المجموعة (٢) بالجري بالكرة بين العلامات التي تبعد الواحدة عن الأخرى مترا ونصف تقريبا، ثم يصوبها في المرمى. ويتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٤٨)



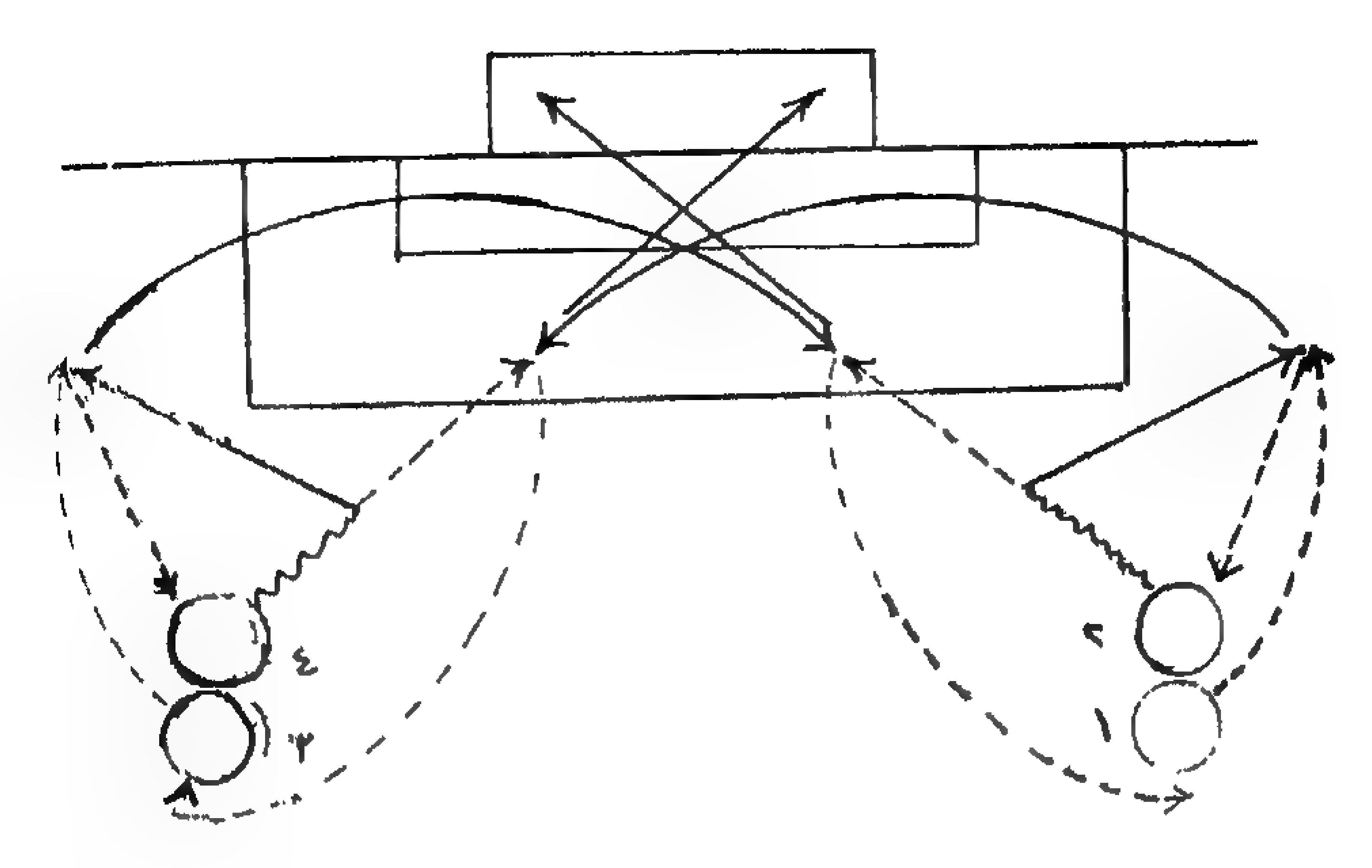

شكل ـ ١٤٨ ـ تمرين ـ ١٨ ـ

١٩ ـ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين، يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يجري بها ثم يمررها إلى لاعب المجموعة (٣) الذي تقدم للأمام فيسيطر عليها ثم يجري بها ويمررها إلى لاعب المجموعة (١) الذي غير مكانه في اتجاه المرمى بعد تمرير الكرة فيقوم بالتصويب على المرمى. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٤٩).



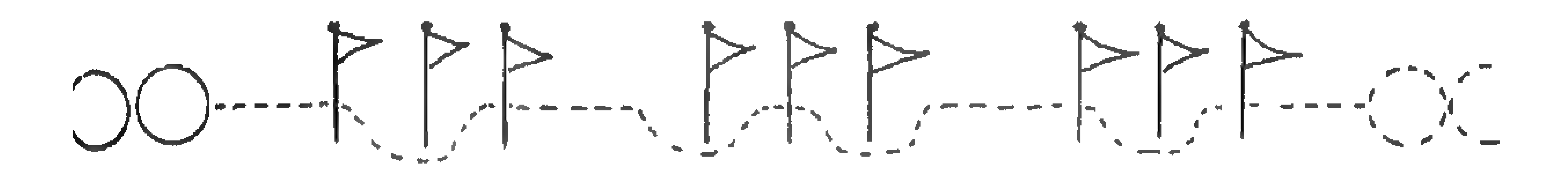

شكل - ١٤٩ - تمرين - ١٩ -

٢٠ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، يقوم رقم (١) بالجري من خلف رقم (٢) الذي يجري بالكرة للداخل ثم يمررها إلى رقم (١) الذي يجري إلى خط المرمى ثم يرفعها إلى رقم (٤) الذي أدى نفس التمرين مع اللاعب رقم (٣) من الجانب الثاني للملعب فيسددها في المرمى، وكذلك اللاعب رقم (٢) يسدد الكرة التي رفعها رقم (٣) ويتم تبادل أماكن اللاعبين.
يكرر التمرين من كل جانب من (٣ ـ ٤) مرات ولكل لاعب. شكل رقم (١٥٠).



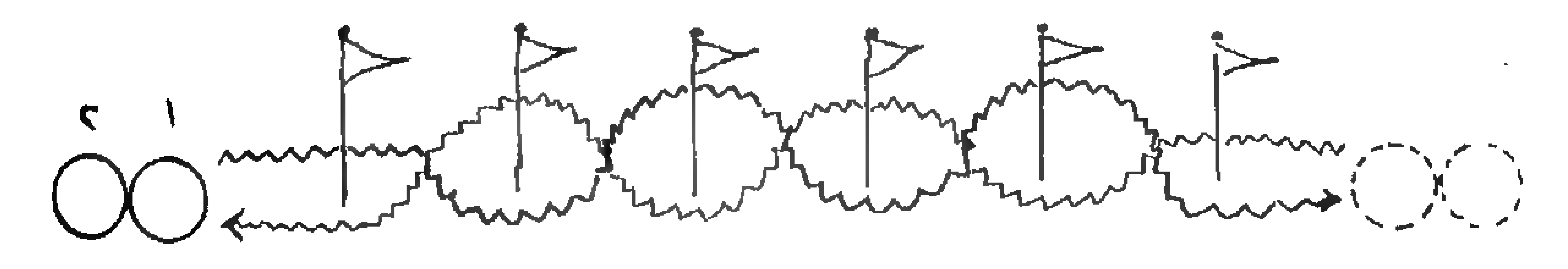

شكل ـ ١٥٠ ـ تمرين ـ ٢٠ ـ

٢١ ــ الجري المتعرج بين العلامات دون كرة. جري عادي ثم متعرج ثم عادي ثم متعرج ثم عادي ثم متعرج. نفس التمرين من الاتجاه العكسي. ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٥١).



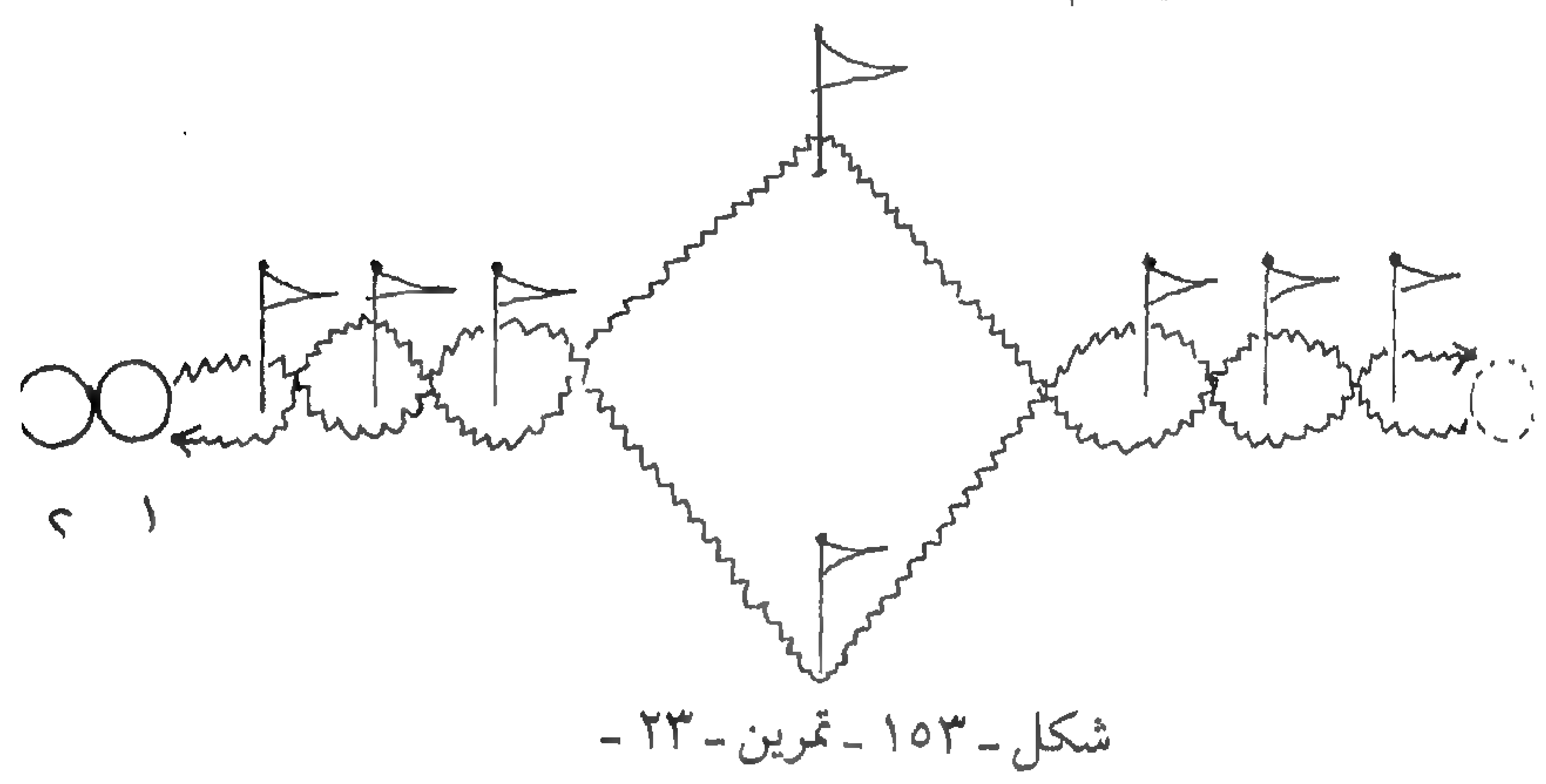
شكل ـ ١٥١ ـ تمرين ـ ٢١ ـ

٢٢ ــ الجري المتعرج بين العلامات بحيث تكون المسافة بين كل علامة وأخرى لا تزيد عن مترين، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٥٢)،



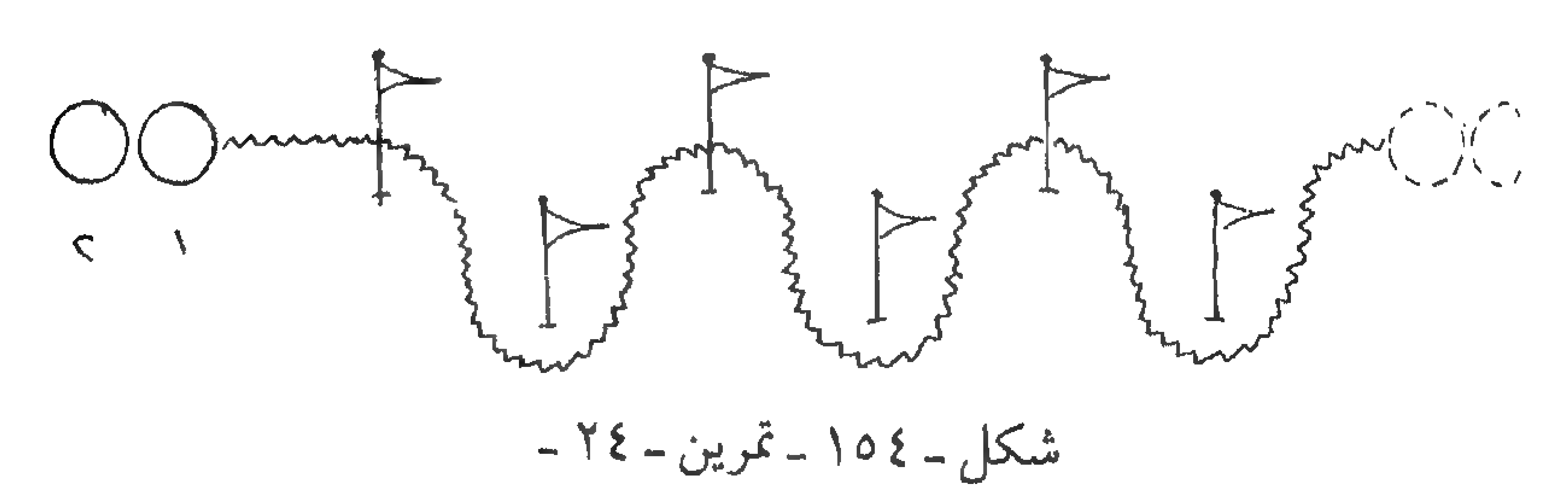

شكل ـ ١٥٢ ـ تمرين ـ ٢٢ ـ

٢٣ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم كل لاعب بالجري بالكرة بين العلامات التي تبعد مسافة الواحدة عن الأخرى مترين ثم بعد العلامة الثالثة يجري اللاعب للعلامة التي تبعد (١٠) متر ثم يجري بالكرة بين العلامات الثلاثة الأخرى ويمر بينها بالجري المتعرج ويقف حتى تنتهي مجموعته، ثم يبدأ التمرين من الاتجاه العكسي، ويكرر من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٥٣).



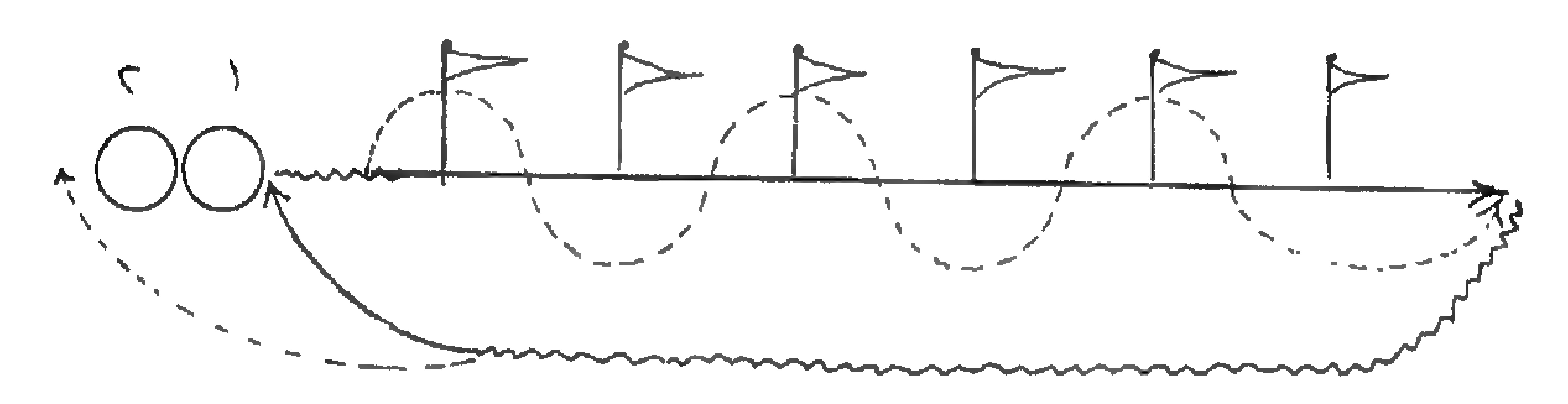

شكل ـ ١٥٣ ـ تمرين ـ ٢٣ ـ

٢٤ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم كل لاعب بالجري حول العلامات وعند انتهاء المجموعة يكرر التمرين من الجهة الأخرى بنفس الطريقة. المسافة بين العلامات لا تزيد عن ٥ أمتار ـ يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٥٤).



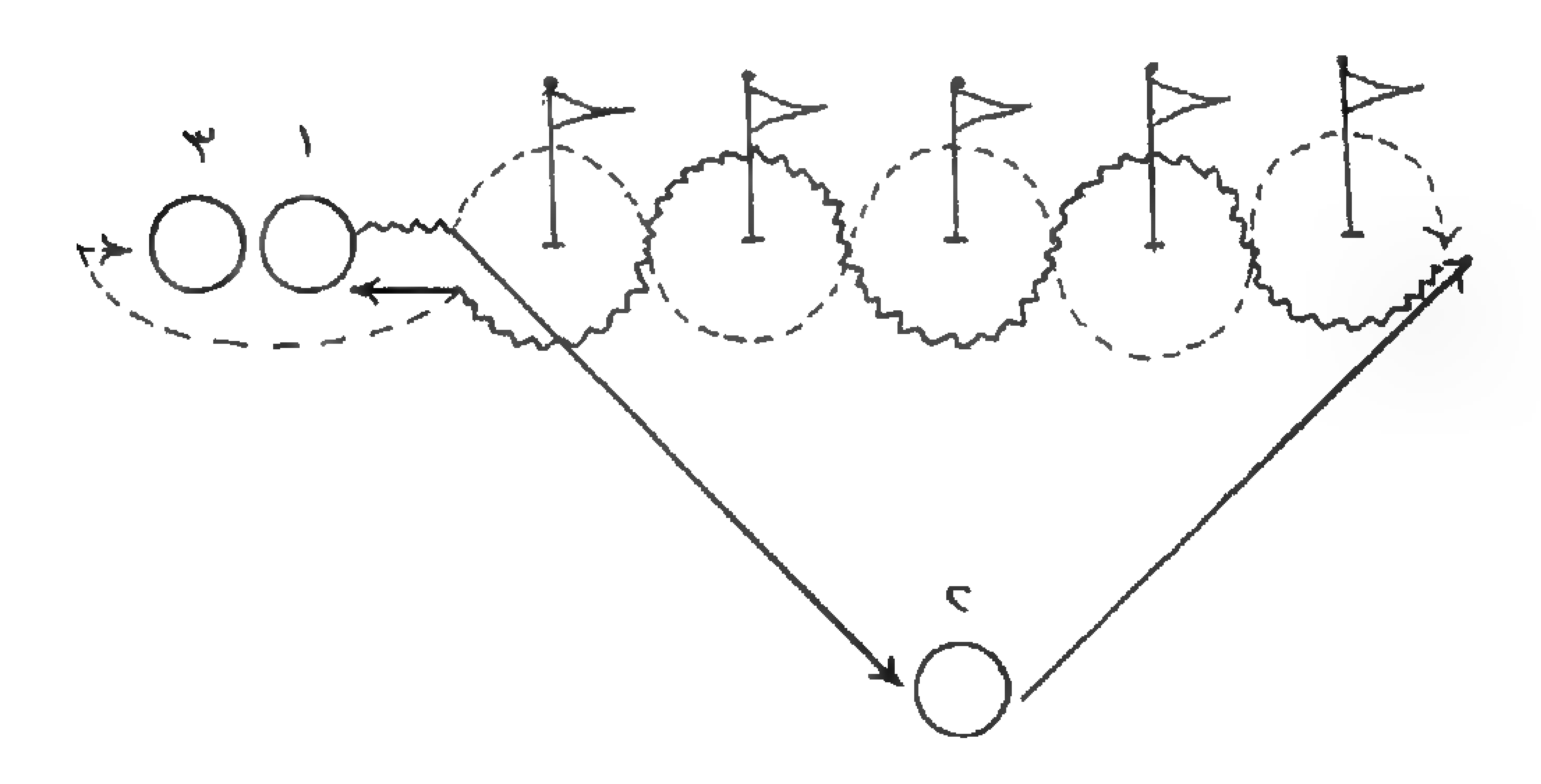

شكل ـ ١٥٤ ـ تمرين ـ ٢٤ ـ

٢٥ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين، يقوم اللاعب بالجري بالكرة وعند العلامة الأولى يمررها بخط مستقيم إلى الأمام ثم يجري بخط متعرج بين العلامات محاولا الجري والوصول لاستلام الكرة التي مررها، ثم يرجع إلى خلف المجموعة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٥٥).



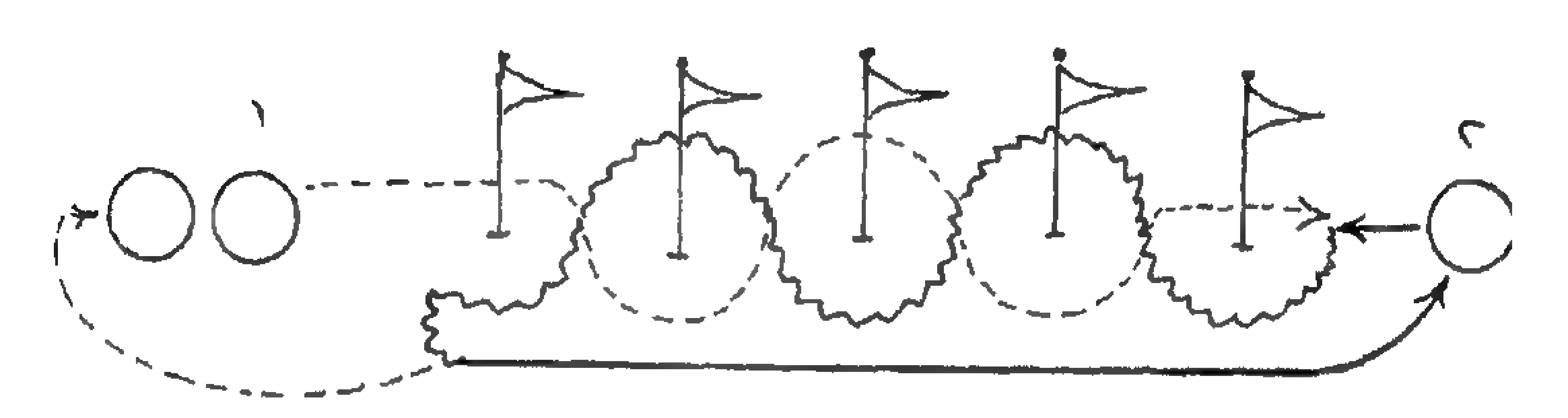

شكل ـ ١٥٥ ـ تمرين ـ ٢٥ ـ

٢٦ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم اللاعب بالجري بين العلامات ثم عند الراية الأخيرة يستلم الكرة فيجري بشكل متعرج بين العلامات وعند الراية الأخيرة يرجعها إلى لاعب رقم (٢) ثم يقف خلف المجموعة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٥٦).



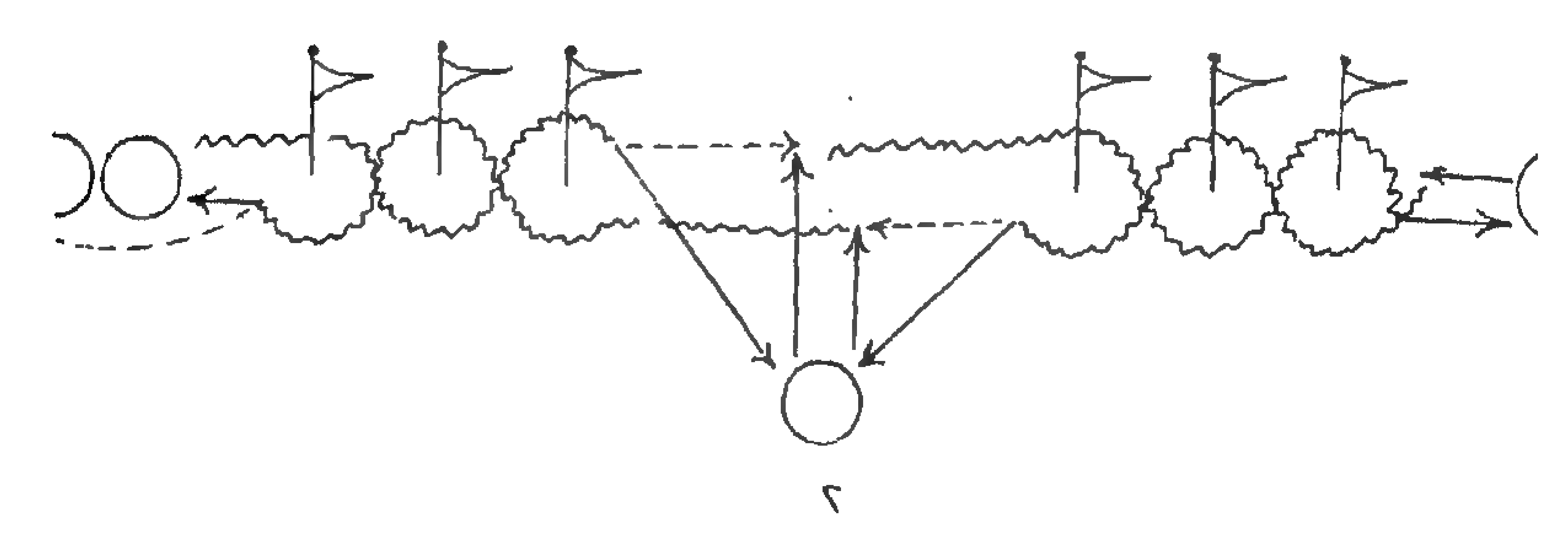

شكل ـ ١٥٦ ـ تمرين ـ ٢٦ ـ

٢٧ ـ يؤدي التمرين مجموعة لاعبين، يقوم رقم (١) بالجري بدون كرة بين العلامات وعند العلامة الأخيرة يستقبل الكرة التي مررها له رقم (٢) فيلف ويجري بها نحو العلامات وعند العلامة الأخيرة يرجعها إليه فيلف خلف المجموعة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٥٧).



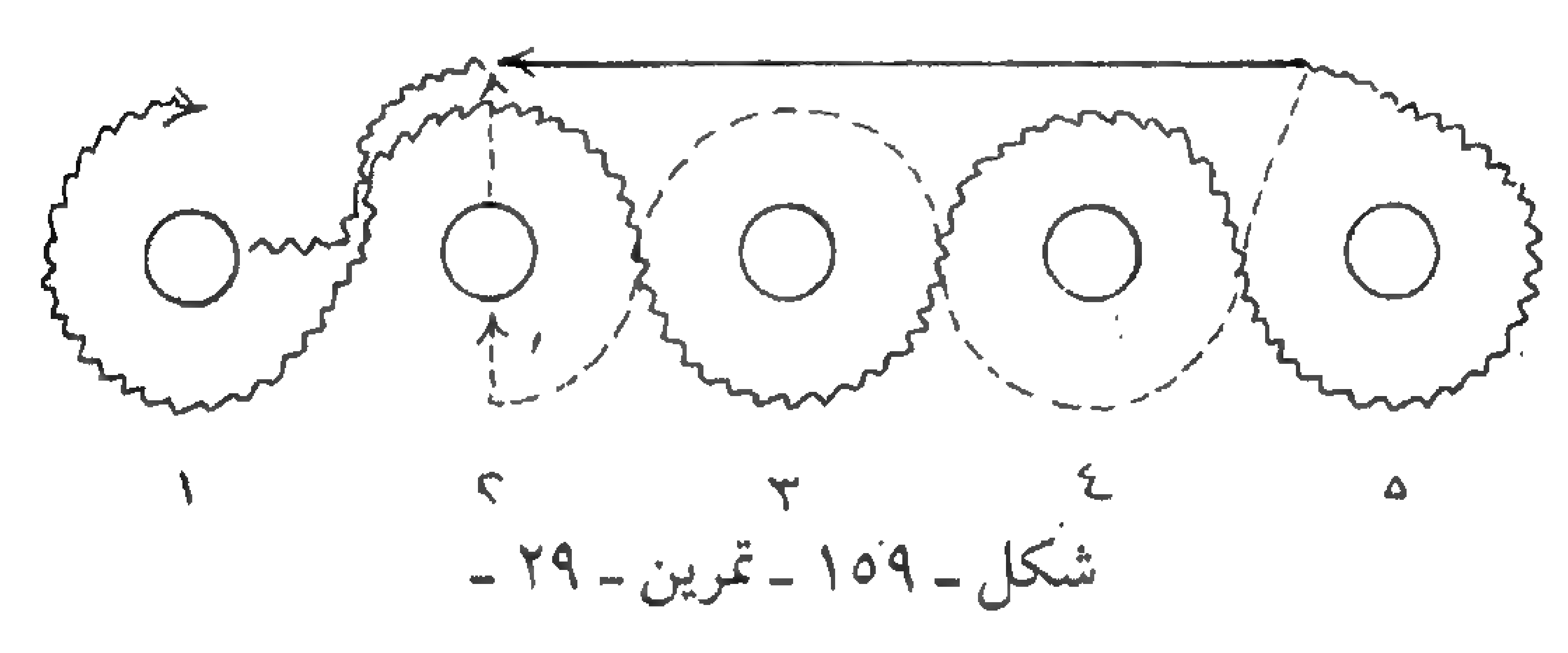

شكل ـ ١٥٧ ـ تمرين ـ ٢٧ ـ

١٨ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين، يقوم رقم (١) بالجري بالكرة بين العلامات وعند العلامة الثالثة يمررها إلى رقم (٢) الذي يمررها له مرة ثانية فيجري بها بين العلامات وعند العلامة الأخيرة يمررها إلى رقم (٣) الذي يرجعها إليه فيجري بها ويؤدي التمرين في الاتجاه العكسي ثم يقف خلف المجموعة. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٥٨).



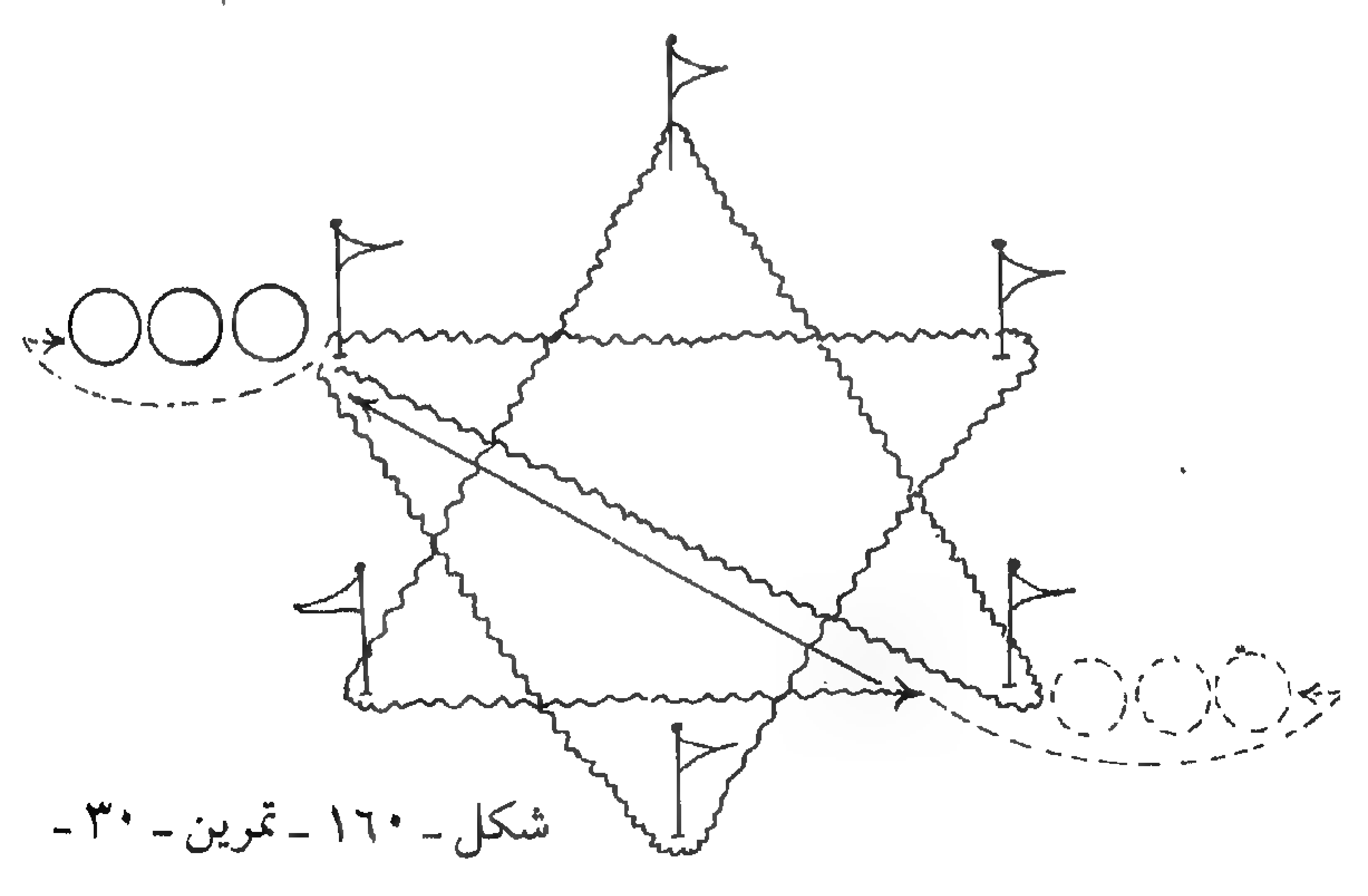

شكل ـ ١٥٨ ـ تمرين ـ ٢٨ ـ

٢٩ ــ يؤدي التمرين خمسة لاعبين يقوم اللاعب في آخر المجموعة بالجري بالكرة بين اللاعبين الذين يجرون في أماكنهم وعند تخطيه اللاعب رقم (٥) يقوم بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يؤدي نفس التمرين، ويتقدم للأمام ليأخذ مكانه في مقدمة المجموعة. المسافة بين اللاعب والآخر لا تزيد عن مترين. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٥٩).



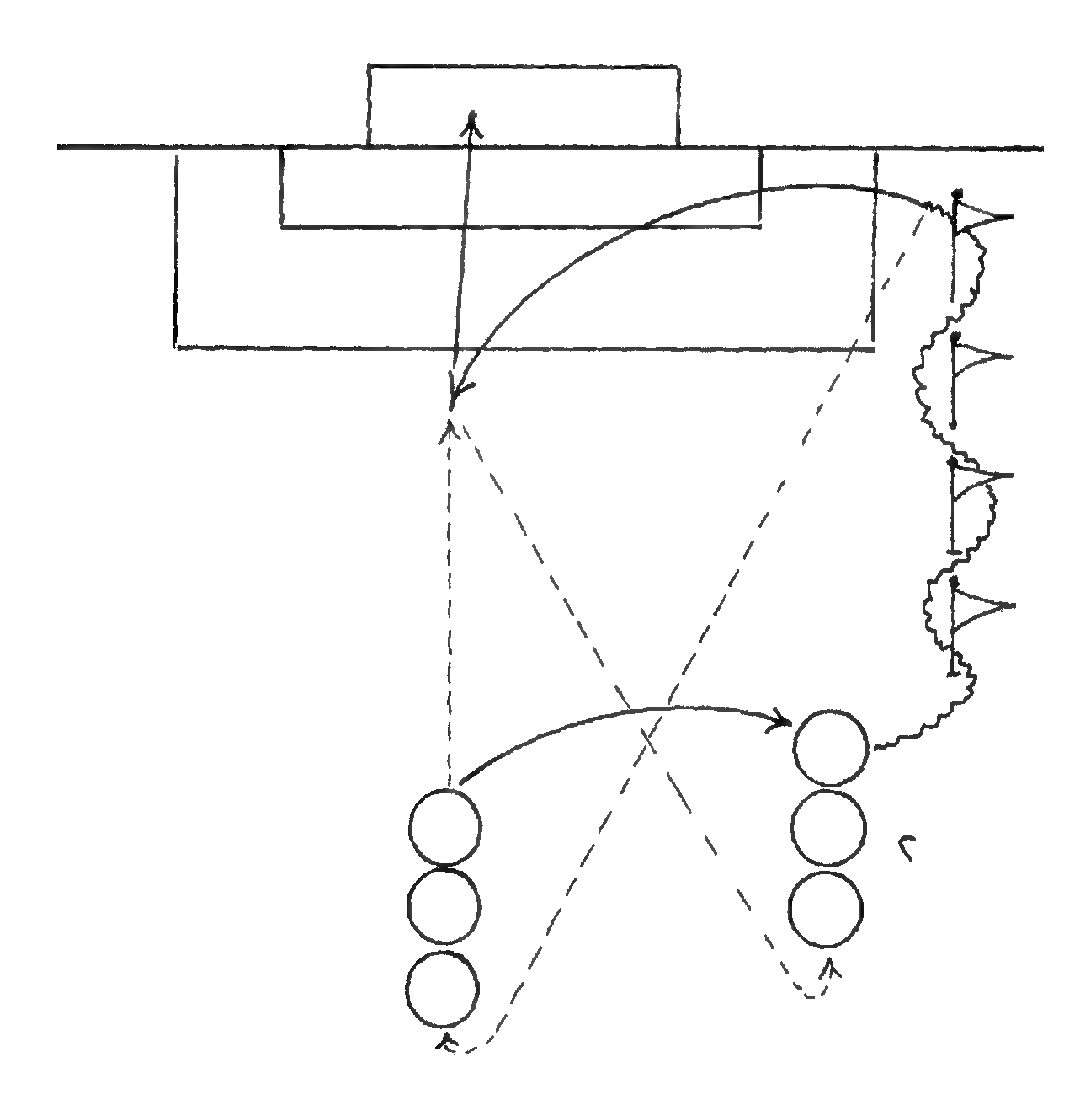

شكل ـ ١٥٩ ـ تمرين ـ ٢٩ ـ

٣٠ ــ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم اللاعب بالجري بالكرة من عند العلامة (٢) ثم يتجه للعلامة (٥) ومنها إلى العلامة (٣) ويعود إلى مكانه خلف المجموعة. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٦٠).



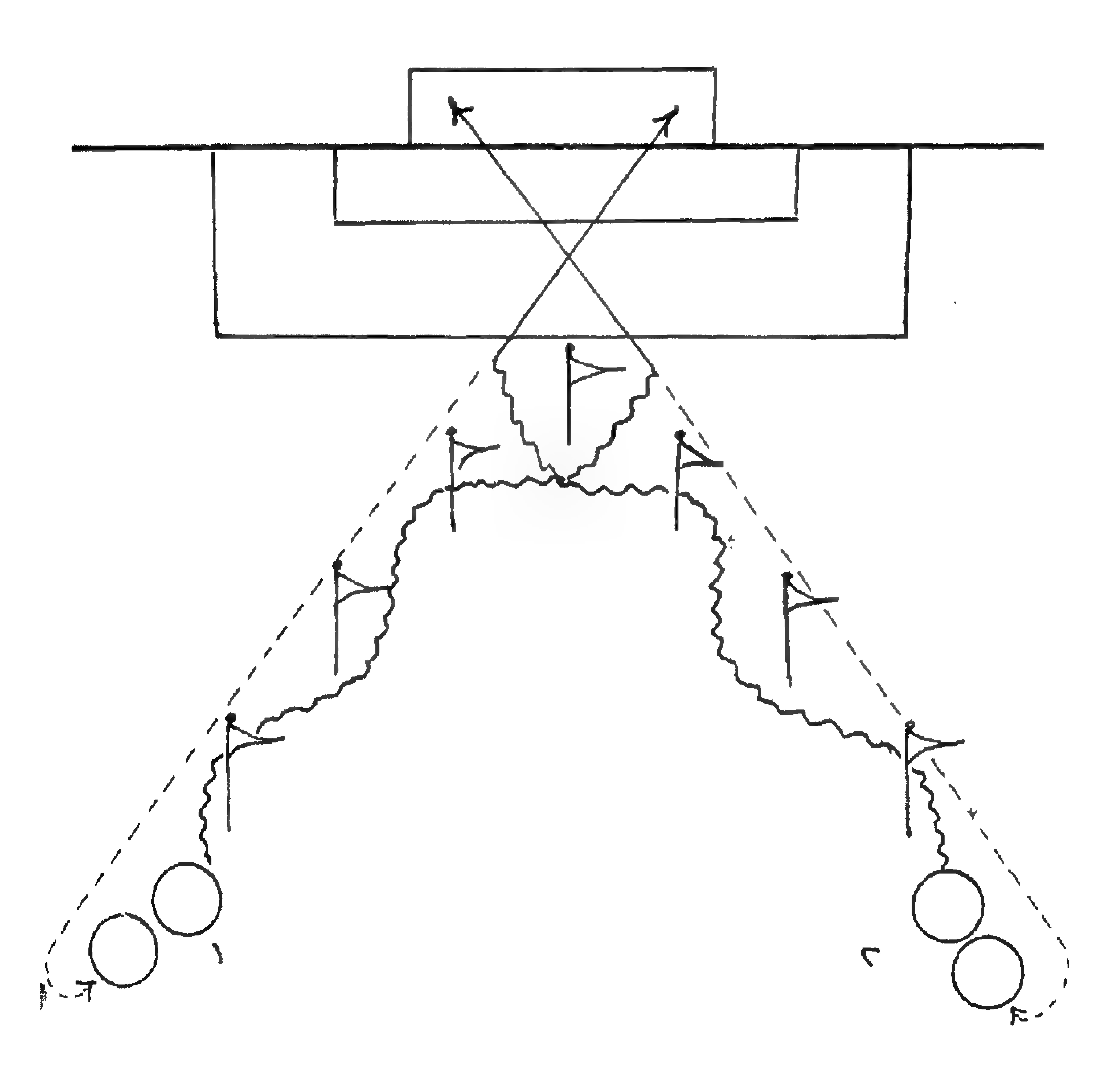
شكل ـ ١٦٠ ـ تمرين ـ ٣٠ ـ

٣١ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم اللاعب في المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يجري بها بين العلامات ثم يلعبها عكسية إلى لاعب المجموعة (١) الذي تقدم إلى الأمام بعد أن مرر الكرة فيقوم بلعبها في المرمى، ثم يتم تبادل أماكن المجموعات، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٦١).



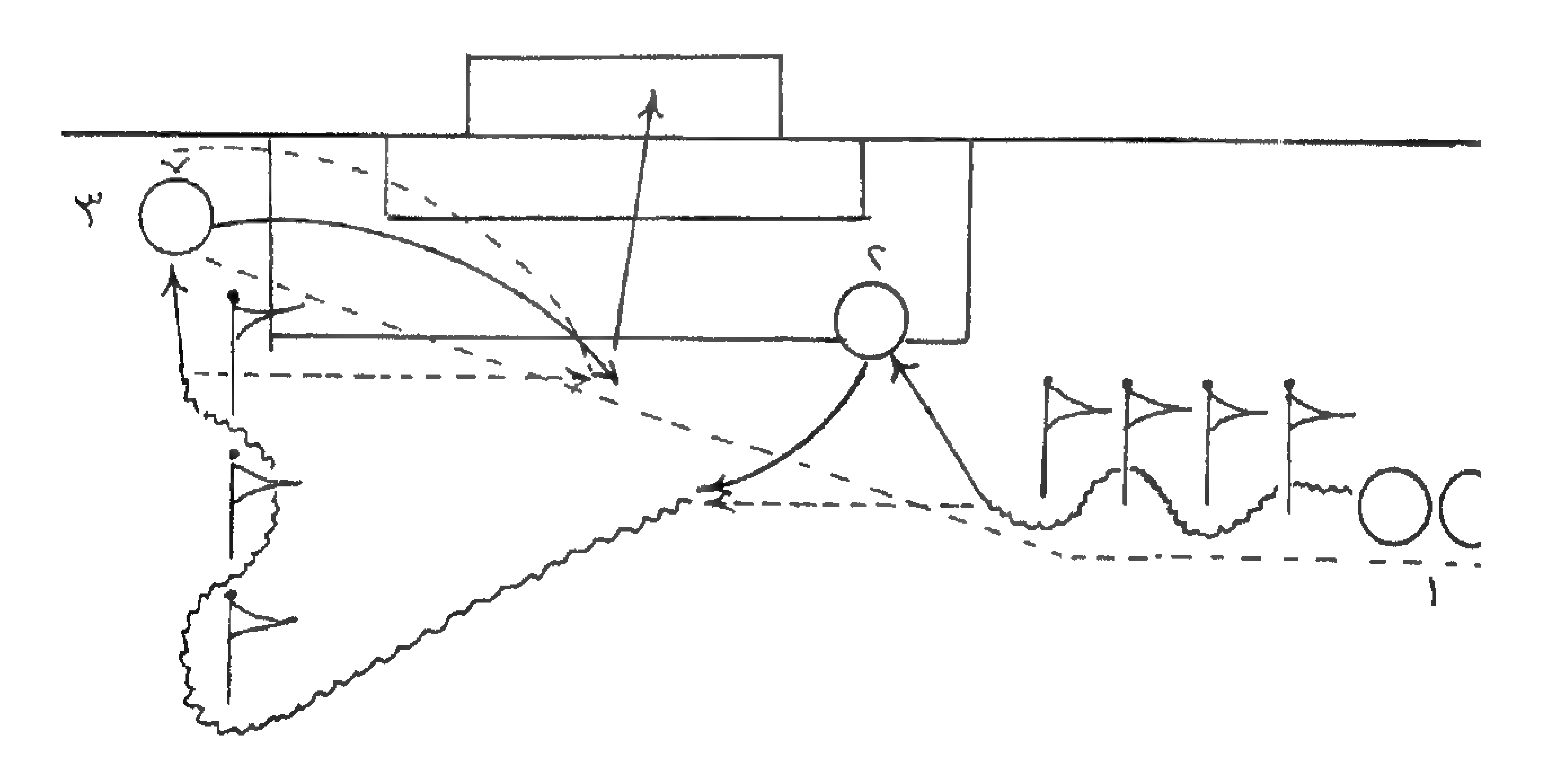

شكل ـ ١٦١ ـ تمرين ـ ٣١ ـ

٣٢ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين. يقوم رقم (١) في كل مجموعة بالجري بالكرة بين العلامات ثم عند الوصول إلى العلامة الوسطى يلف كل واحد منها مغيرا اتجاهه ويلعب الكرة في المرمى والجري من خلف المجموعة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٦٢).



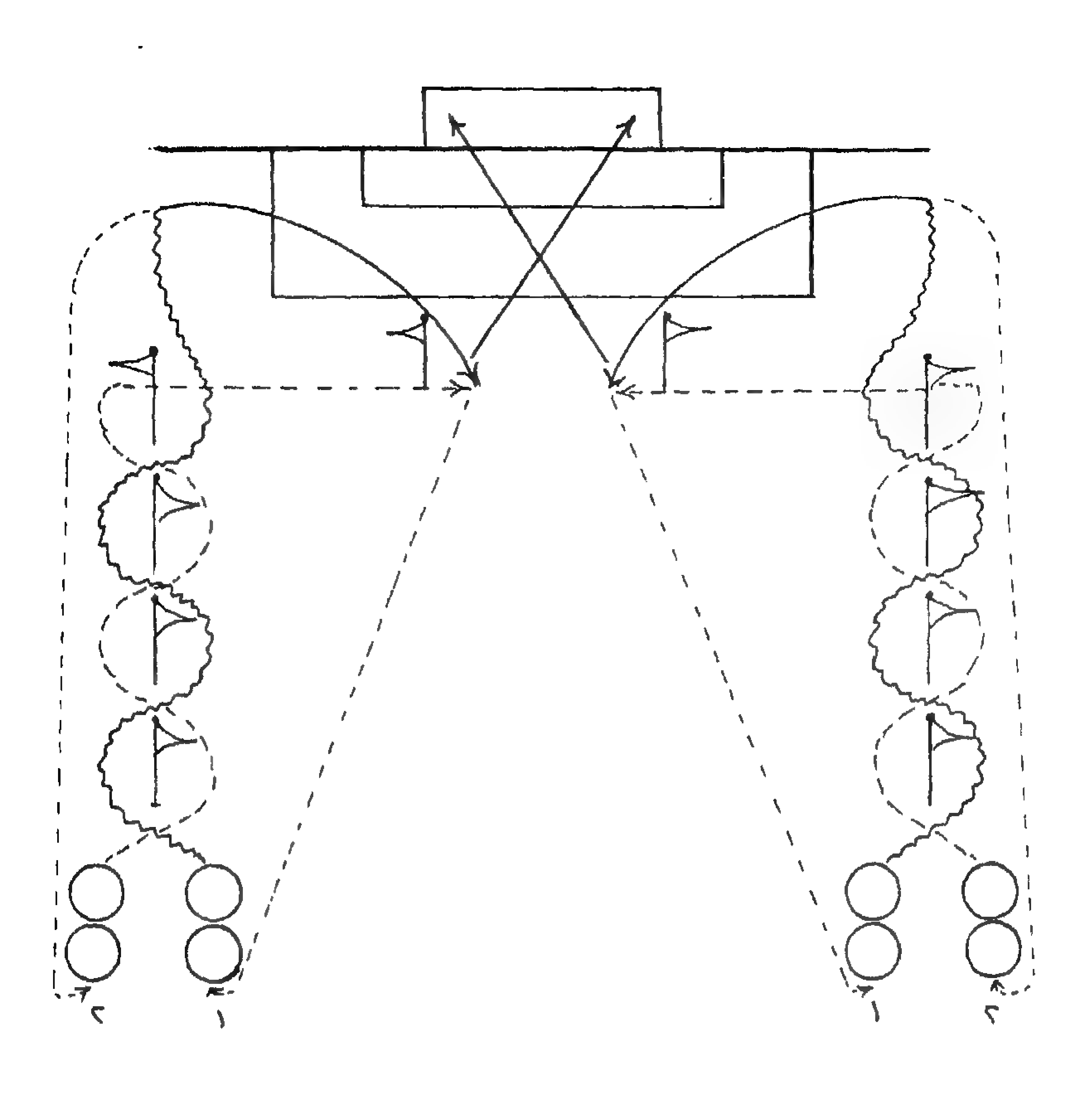
شكل ـ ١٦٢ ـ تمرين ـ ٣٢ ـ

٣٣ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم رقم (١) بالجري بالكرة بين العلامات ثم عند العلامة الأخيرة يقوم بتمريرها إلى رقم (٢) فيمررها له مرة ثانية فيجري لها ويسيطر عليها ويجري بين العلامات وعند العلامة الأخيرة يقوم بتمريرها إلى رقم (٣) عند خط المرمى ويغير اتجاهه للداخل وفي نفس الوقت يقوم رقم (٣) بإرجاعها له فيلعبها في المرمى، ثم يتم تبادل الأماكن رقم (١) و(٣) وهكذا، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٦٣).



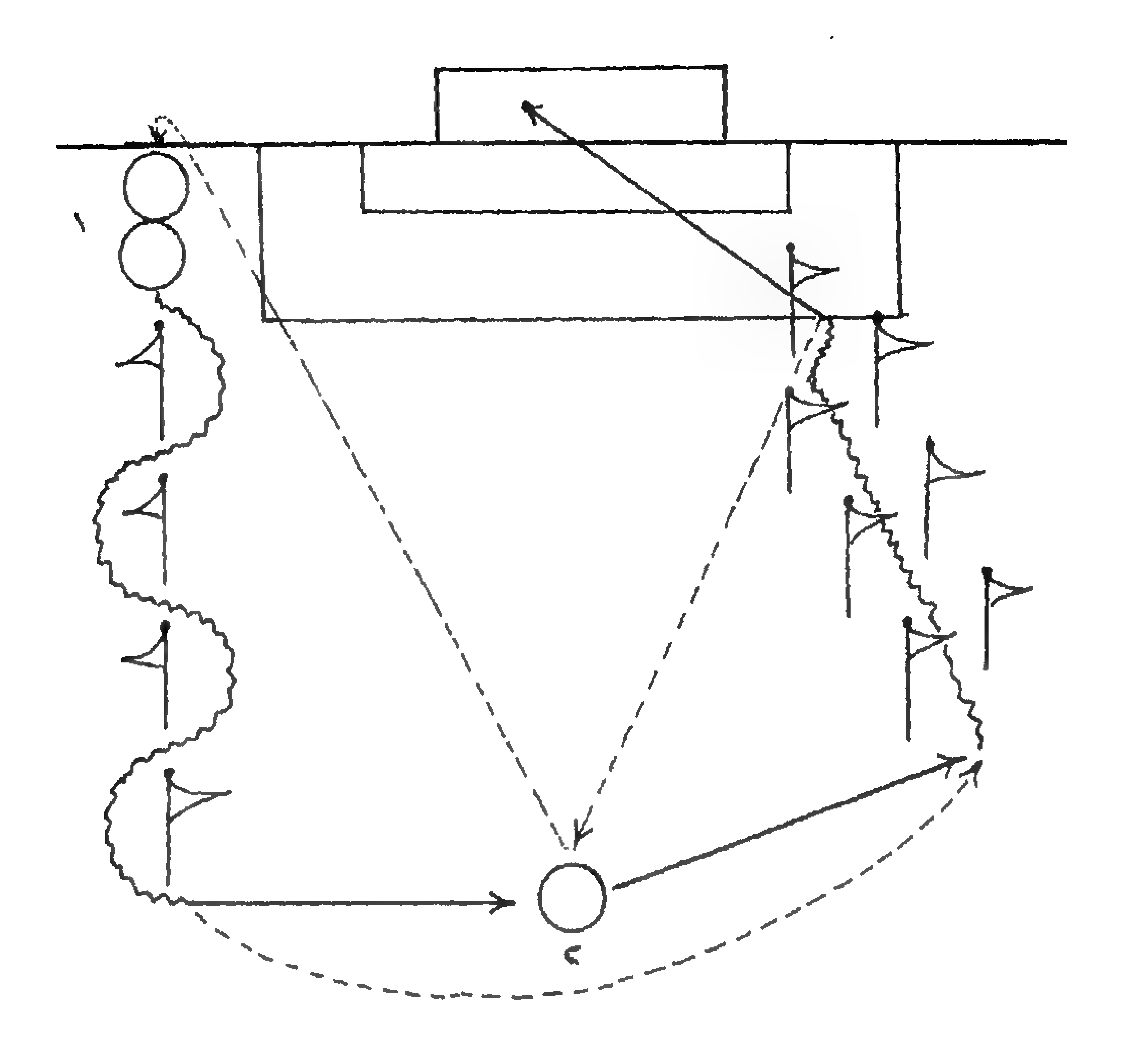

شكل ـ ١٦٣ ـ تمرين ـ ٣٣ ـ

٣٤ ـ يؤدي التمرين مجموعتان ـ يقوم اللاعبان رقم (١) و(٢) من كل مجموعة بأداء التمرين بنفس الوقت ويقوم رقم (١) بالجري بالكرة بين العلامات ورقم (٢) بدون كرة وعند العلامة الأخيرة يقوم رقم (١) بالجري في اتجاه خط المرمى ورقم (٢) يغير اتجاهه للداخل فيقوم رقم (١) بتمريرها له فيسددها في المرمى. يؤدى التمرين من الجهة الثانية بنفس الوقت ثم يتم تبادل الأماكن بين اللاعبين، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل اتجاه مع تبادل الجهتين بين المجموعتين. شكل رقم (١٦٤).



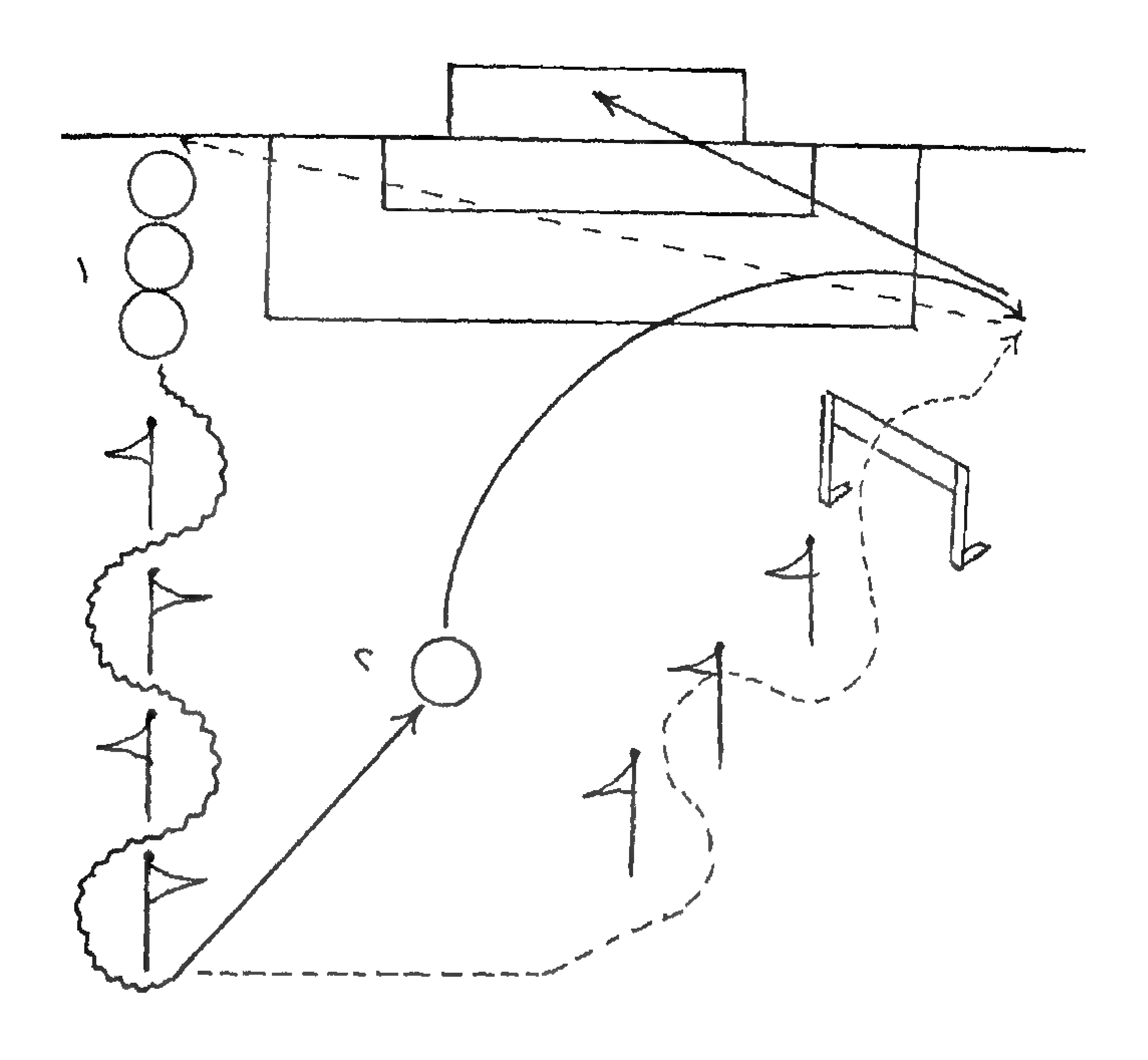

شكل ـ ١٦٤ ـ تمرين ـ ٣٤ ـ أ

٣٥ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم رقم (١) بالجري بالكرة بين العلامات وعند العلامة الأخيرة يمررها إلى رقم (٢) ثم يجري من خلفه فيقوم رقم (٢) بإرجاعها إليه أمامية فيسيطر عليها ثم يجري بها بين العلامات التي لا تزيد المسافة بينها عن مترين وعند العلامة الأخيرة يقوم بتسديد الكرة في المرمى. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٦٥).



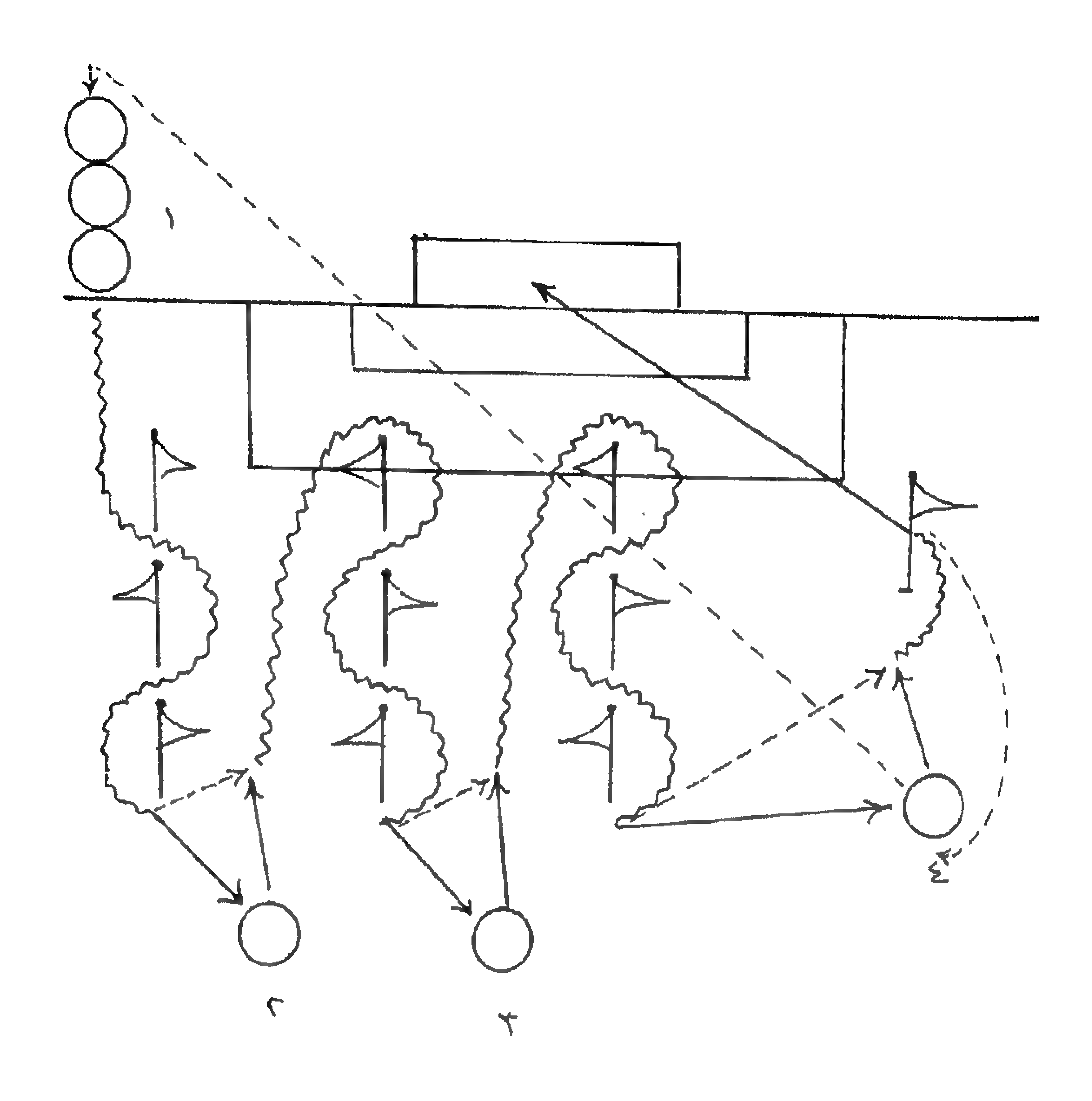

شكل ـ ١٦٥ ـ تمرين ـ ٣٥ ـ

٣٦ ـ يؤدي التمرين مجموعة لاعبين يقوم اللاعب رقم (١) بالجري بالكرة بين العلامات وعند العلامة الأخيرة يمرر الكرة إلى رقم (٢) ثم يجري دونها. ويثب من فوق الحاجز الذي أمامه ويستقبل الكرة التي مررها له رقم (٢) أمامه فيصوبها في المرمى مباشرة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٦٦).



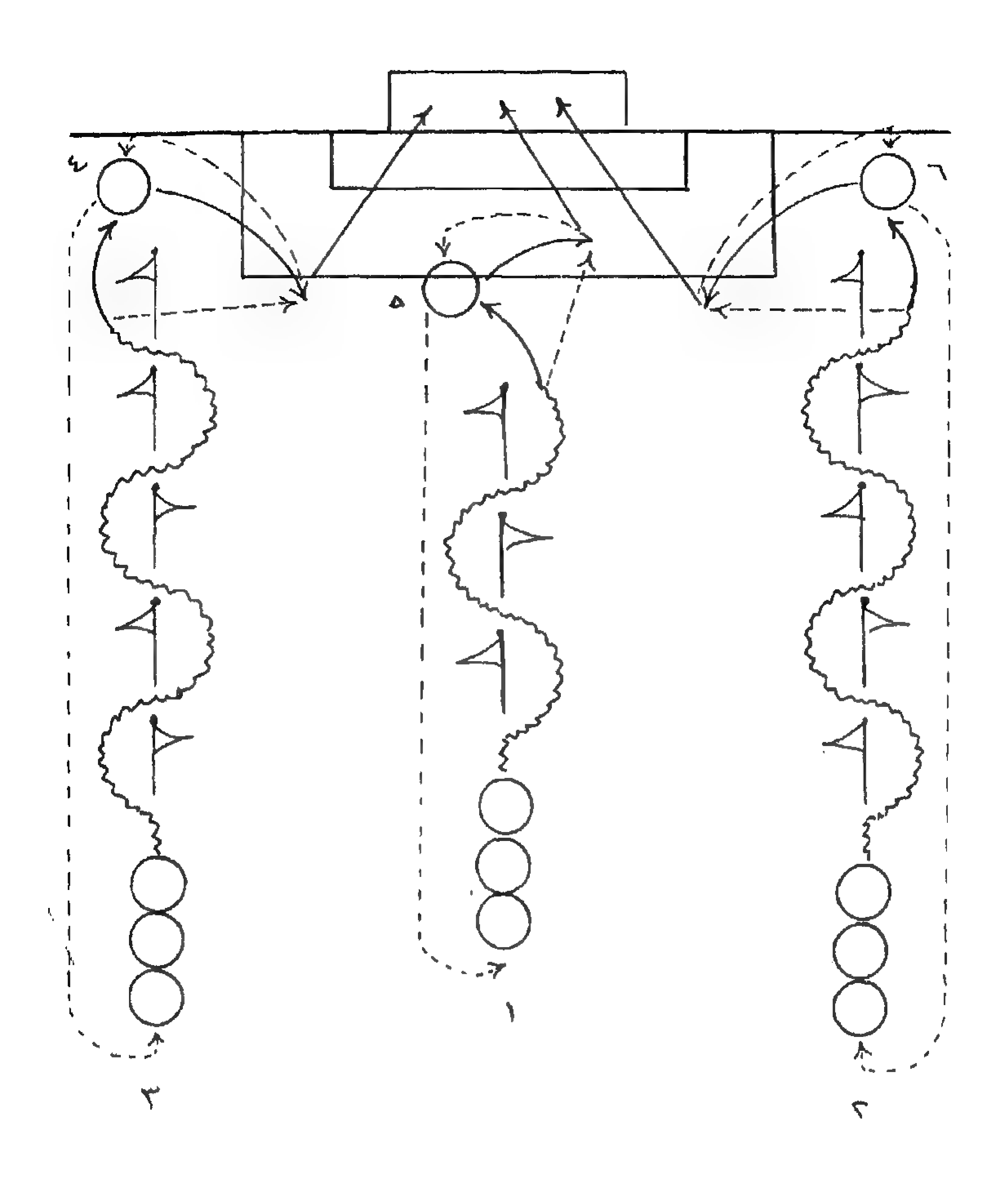

شكل ـ ١٦٦ ـ تمرين ـ ٣٦ ـ

٣٧ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم رقم (١) بالجري بالكرة بين العلامات وفي نهايتها يمرر الكرة إلى رقم (٢) الذي يرجعها له فيجري بها اللاعب رقم (١) ليبدأ مجموعة العلامات الثانية ويكرر نفس التمرين مع رقم (٣) ثم يغير اتجاهه نحو اللاعب رقم (٤) الذي يمررها له عند العلامة القريبة من المرمى فيسيطر عليها ثم يلعبها في المرمى. اللاعب الذي ينهي التمرين يغير مكانه مع اللاعبين رقم (٤) و(٣) و(١) على التوالي حتى يلعب جميع اللاعبين ويؤدون نفس التمرين. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٦٧).




شكل - ١٦٧ - تمرين - ٣٧ -

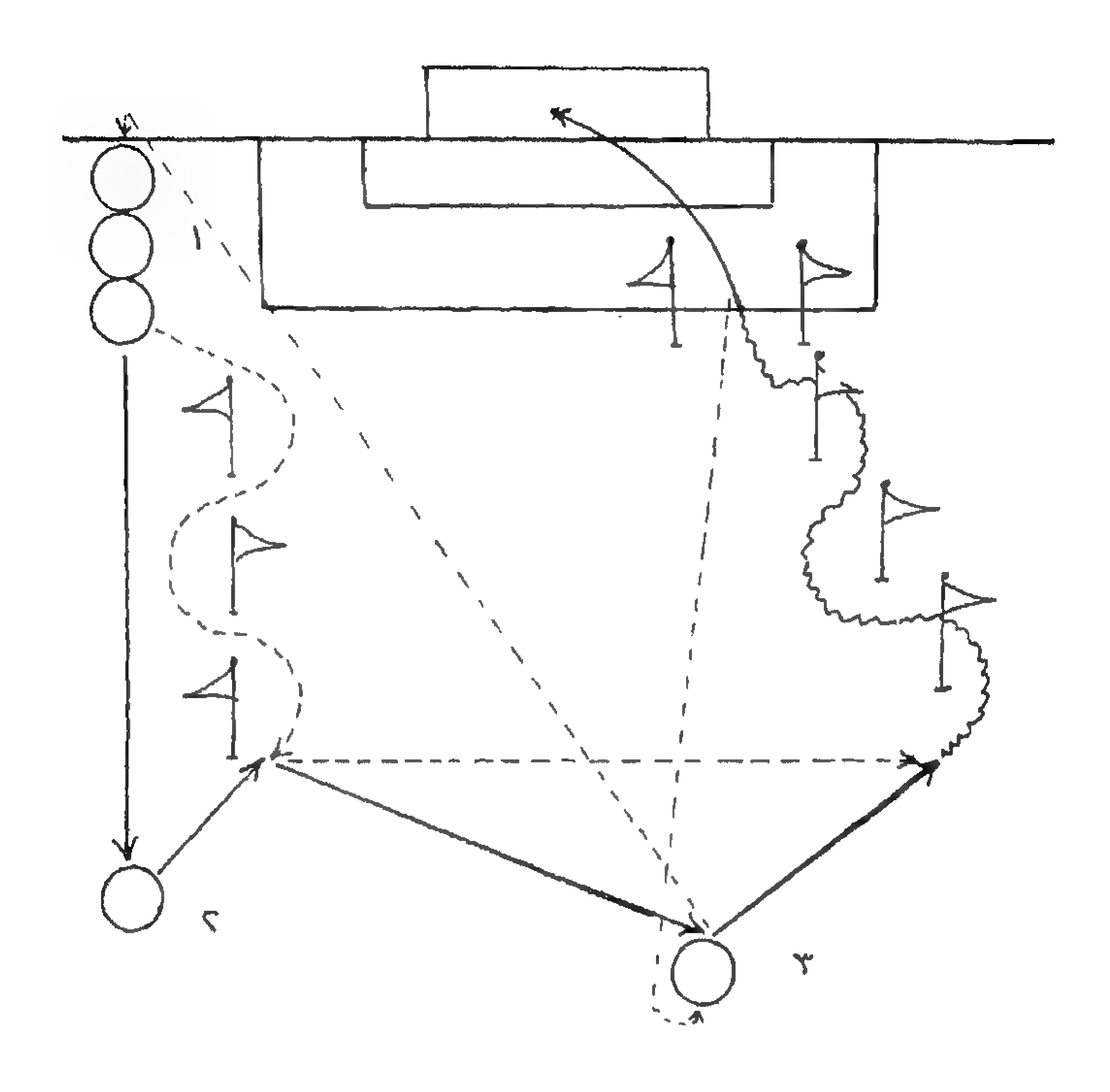
٣٨ ـ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات من اللاعبين يقوم لاعب المجموعة (١) و(٢) و(٣) بالجري بالكرة حتى العلامة ثم يقومون بالتمرير إلى رقم (٤) و(٥) و(٦) فيرجعونها لهم فيصوبونها في المرمى، ثم يتم تبادل الأماكن بين اللاعبين في المجموعات وفي الاتجاهات المختلفة، يكرر التمرين من (٣ - ٤) مرات في كل اتجاه. شكل رقم (١٦٨).




شكل ـ ١٦٨ ـ تمرين ـ ٣٨ ـ

٣٩ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة طويلة إلى رقم (٢) ثم يجري دونها فيلعبها رقم (٢) مباشرة إلى رقم (٣) الذي يلعبها بدوره مرة ثانية إلى رقم (١) فيقوم بالسيطرة عليها ثم يجري بين العلامات وفي نهايتها يقوم بالتصويب على المرمى ثم يبدل مكانه مع

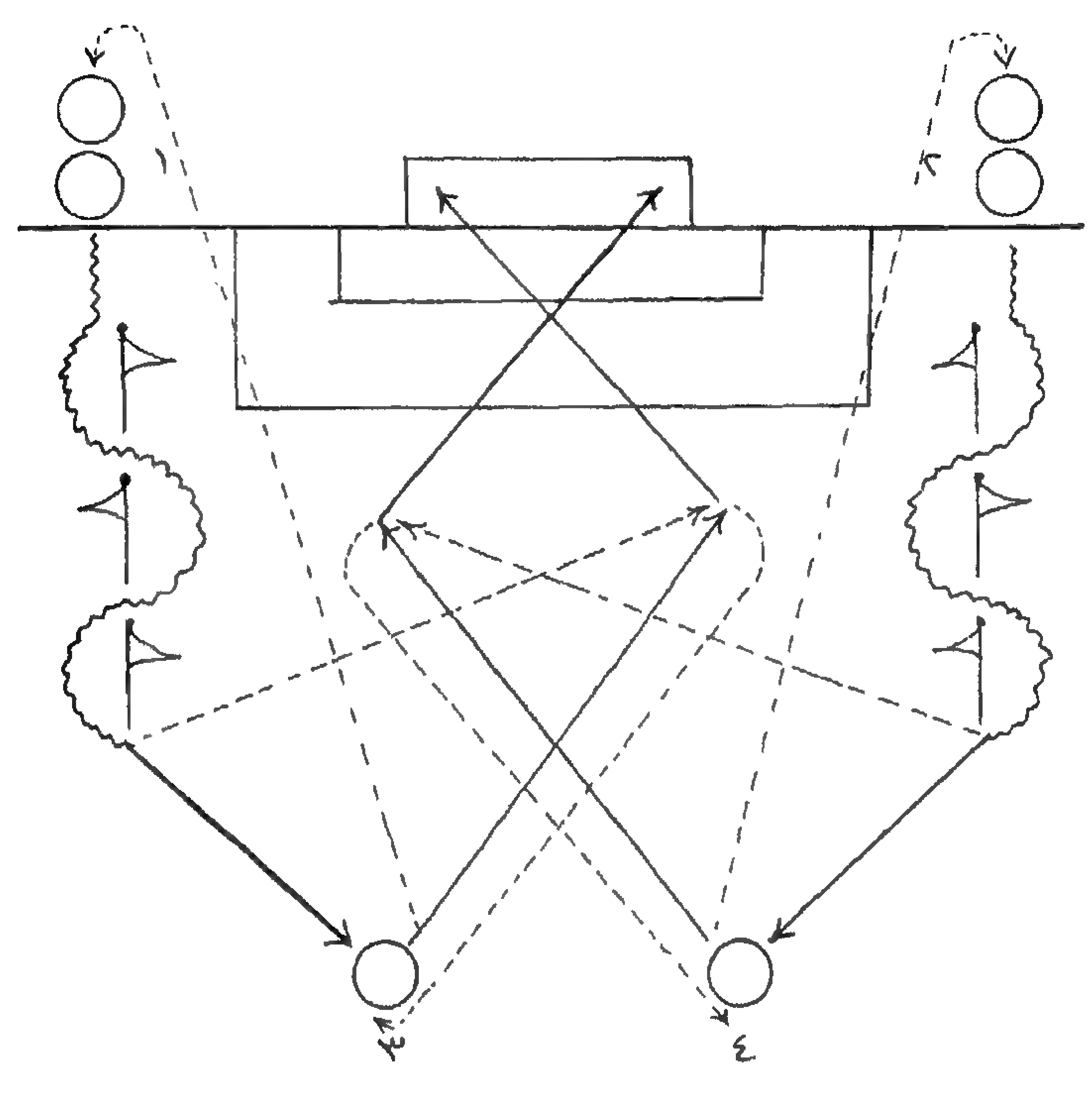
اللاعب رقم (٣) وكذلك يبدل اللاعب الذي يليه مع رقم (٢) يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٦٩).




شكل ـ ١٦٩ ـ تمرين ـ ٣٩ ـ

٤٠ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، يقوم اللاعب رقم (١) و(٢) بالجري بالكرة بين العلامات وعند العلامة الأخيرة يقومان بتمرير الكرة إلى رقم (٣) و(٤) ويغيران أماكنهما فيقوم اللاعبان رقم (٣) و(٤) بالتمرير لهما كرات طويلة أمامها فيسدد كل لاعب الكرة التي مررت له في المرمى،

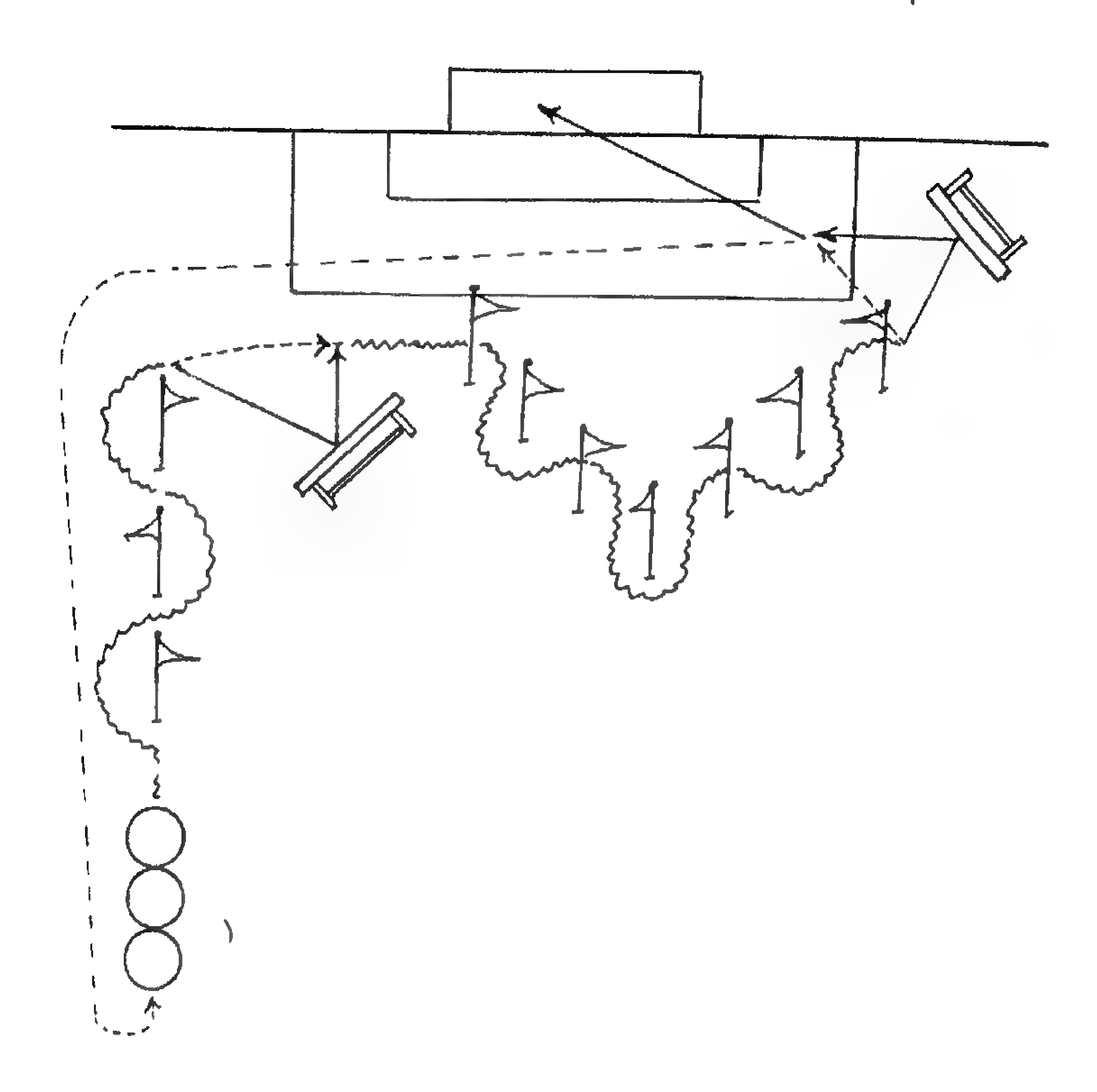
ثم يتم تبادل الأماكن بين اللاعبين، رقم (١) مع (٣) ورقم (٢) مع (٤) ويكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٧٠).




شكل ـ ١٧٠ ـ تمرين ـ ٤٠ ـ

٤١ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين، يقوم اللاعب بالجري بين العلامات ثم يمرر الكرة في المقعد لترتد منه فيجري بها مرة أخرى بين مجموعة العلامات الثانية ثم يغير اتجاهه الى المجموعة (٣) وفي نهايتها يقوم بركل الكرة لترتد من المقعد فيلعبها في المرمى ويرجع خلف المجموعة. يكر

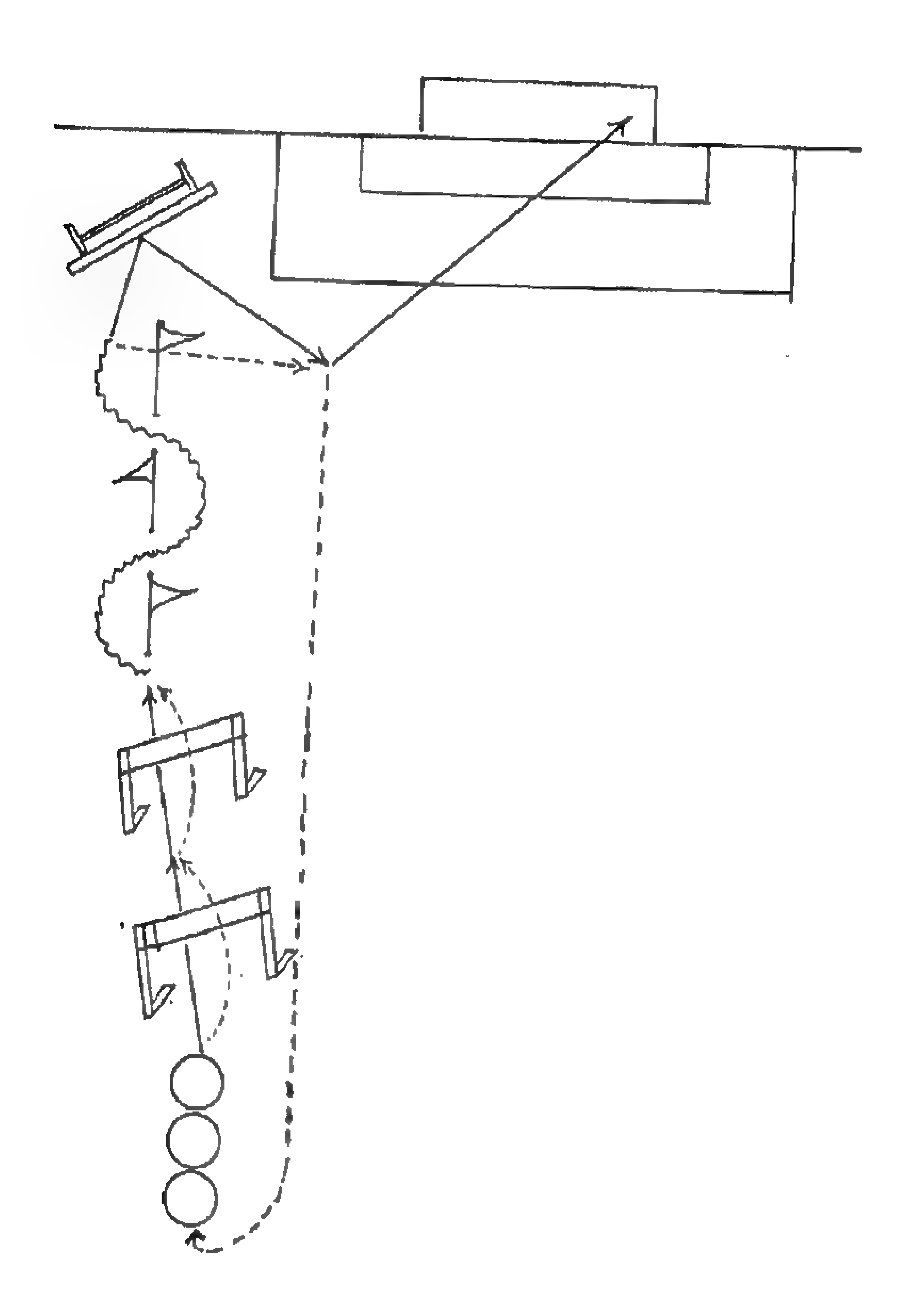
التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب، ولكل جانب من الملعب. شكل رقم (١٧١).



شكل ـ ١٧١ ـ تمرين ـ ٤١ ـ

٤٢ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم اللاعب بالجري بالكرة ثم يمررها من تحت الحاجز الذي يرتفع من (٥٠ ـ ٧٠سم) ثم يثب من فوقه ويسيطر عليها قبل أن تصل الحاجز الثاني الذي يبعد عن الحاجز الأول خمسة أمتار. ثم يمرر الكرة من تحت الحاجز الثاني ويثب من فوقه ثم يسيطر

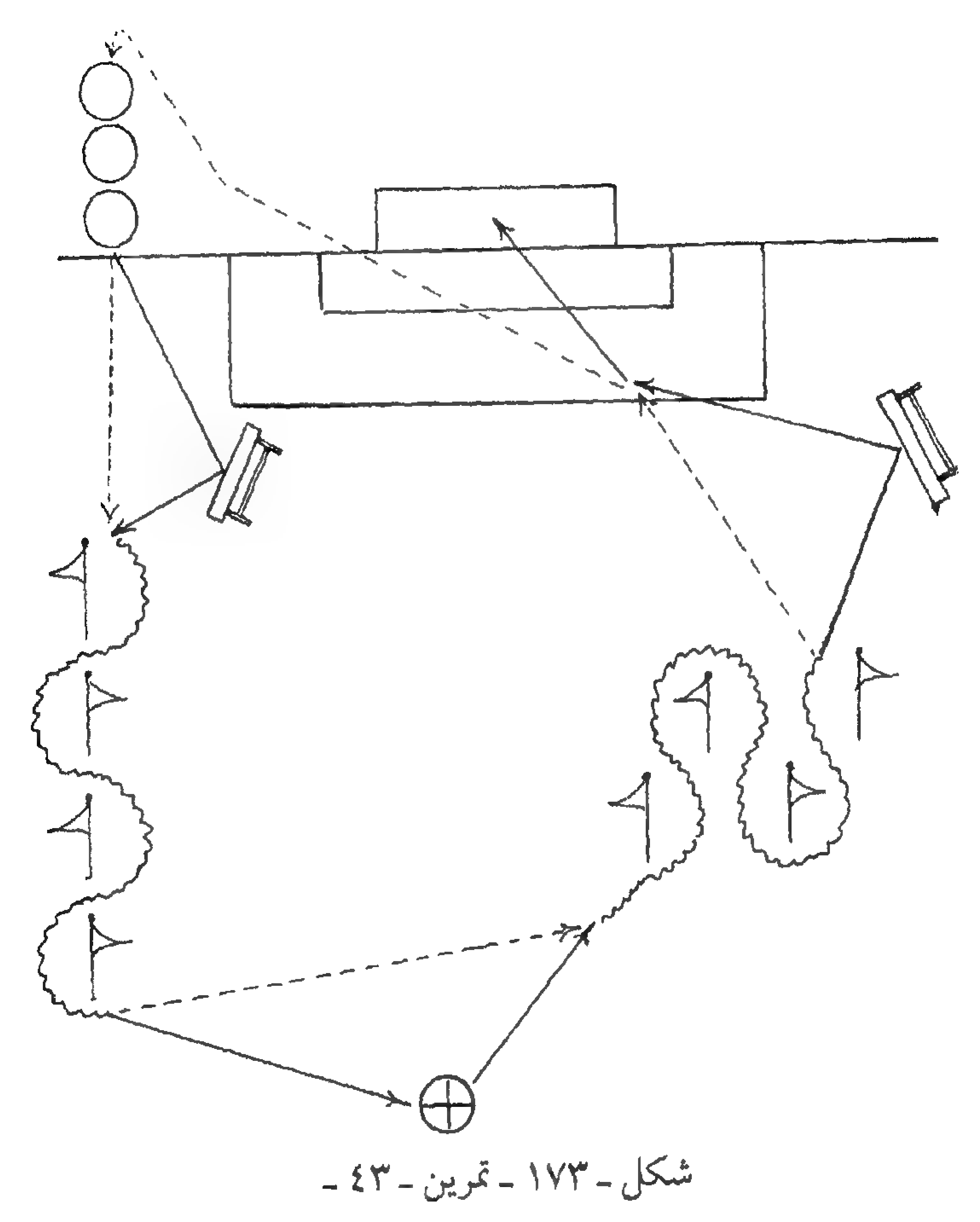
عليها ثم يجري بها من بين العلامات، ويمررها بعد ذلك في المقعد فترتد الكرة منه فيجري بها اللاعب ثم يسددها في المرمى ويرجع خلف المجموعة، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٧٢).



شكل ـ ١٧٢ ـ تمرين ـ ٤٢ ـ

٤٣ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم رقم (١) بالجري بالكرة ثم يلعبها في المقعد ويجري لاستلامها ثم يجري بها بين العلامات ثم يمررها طويلة للمدرب ويجري بين العلامات وبعدها يمررها في المقعد الثاني ثم

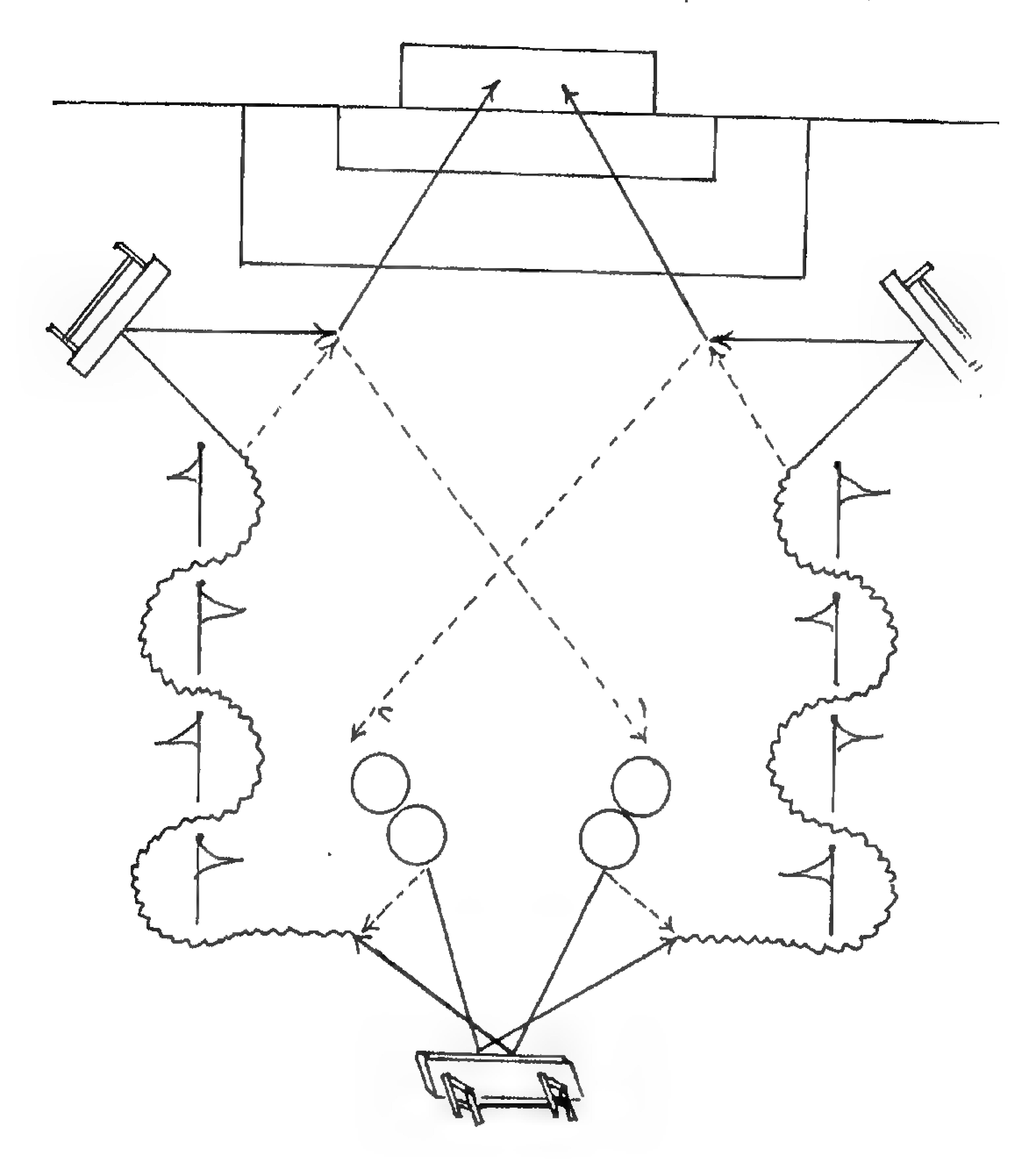
يجري لاستلامها ويسددها في المرمى ويرجع خلف المجموعة، يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات. شكل رقم (١٧٣).



شكل - ١٧٣ - تمرين - ٤٣ -

٤٤ - يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم رقم (١) في كل مجموعة بركل الكرة في المقعد لترتد إليه فيستلمها ويجري بها بين العلامات ثم يلعبها في المقعد الثاني ثم يجري لاستلامها وتسديدها في المرمى ويتم تبادل الأماكن

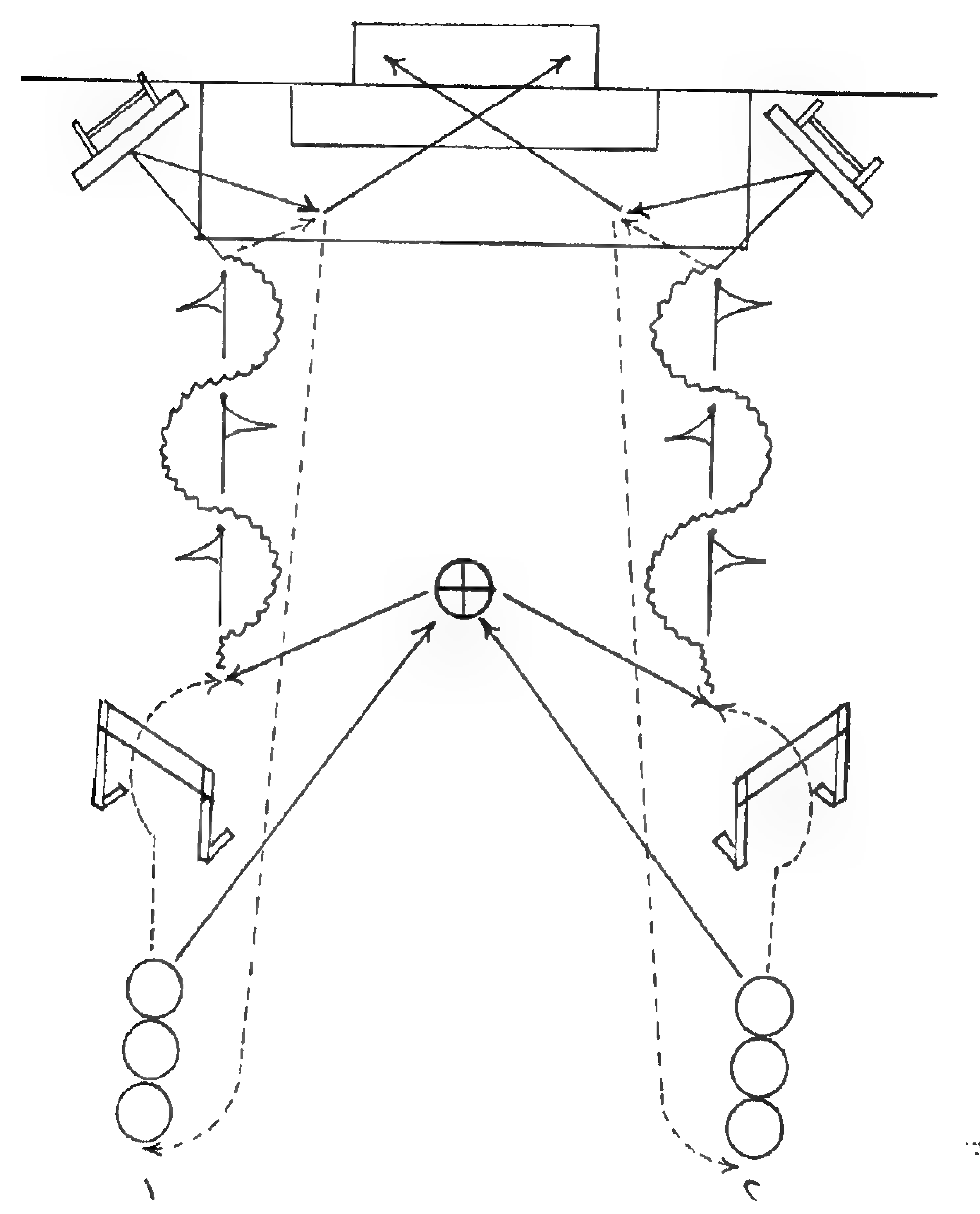
بين اللاعبين في المجموعتين. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات من كل جانب. شكل رقم (١٧٤).



شكل ـ ١٧٤ ـ تمرين ـ ٤٤ ـ

٤٥ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم رقم (١) في كل مجموعة بتمرير الكرة طويلة إلى المدرب ثم يثب من فوق الحاجز ويستلمها ثم يجري بها بين العلامات ويمررها إلى مقعد فيستلمها ويسددها في المرمى. يكرر

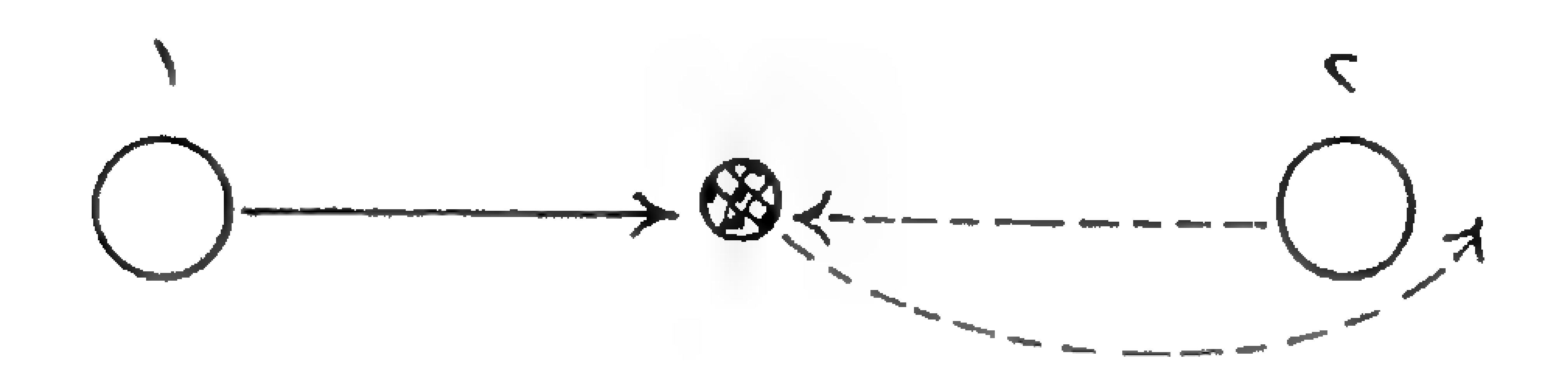
التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل جانب ولكل لاعب. شكل رقم (١٧٥).




شكل ـ ١٧٥ ـ تمرين ـ ٤٥ ـ

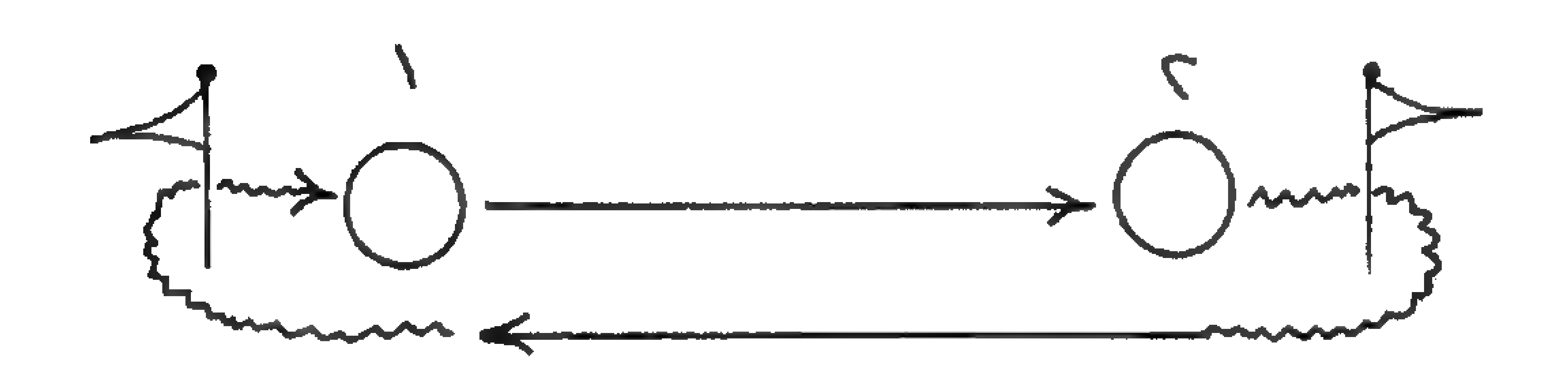
٤٦ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بالجري بالكرة إلى الأمام واللاعب رقم (٢) يجري الى الخلف فيقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي

يثب ثم يرجع بظهره للخلف. يستمر التمرين بطول الملعب ثم يبدأ في الاتجاه المعاكس. يكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٧٦).



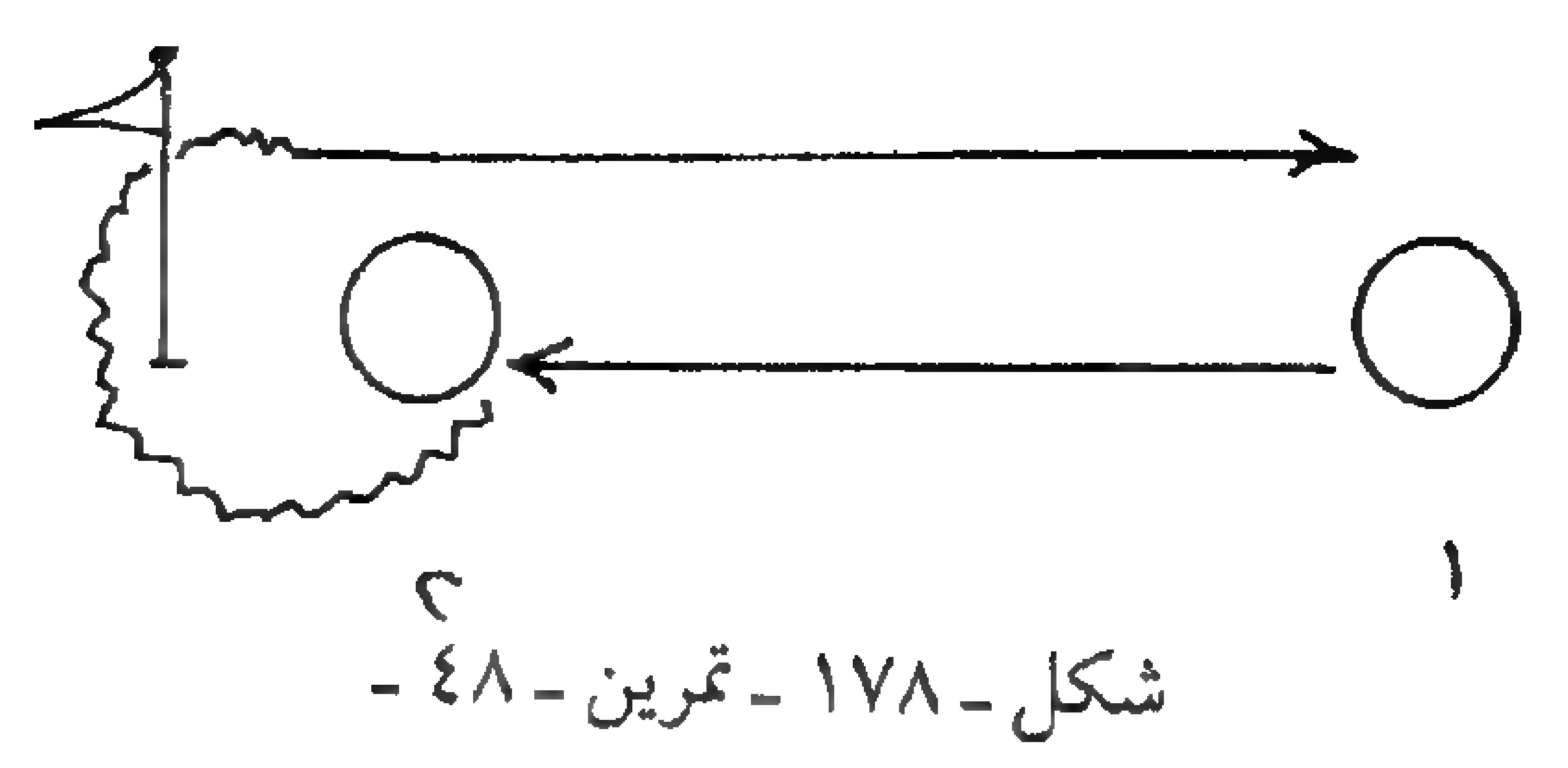

شكل ـ ١٧٦ ـ تمرين ـ ٤٦ ـ

٤٧ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بالجري بالكرة إلى الأمام ثم يمررها إلى رقم (٢) الذي يرجع بها إلى الخلف ثم يلف حول الراية ويرجعها له ليؤدي نفس التمرين. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٧٧).



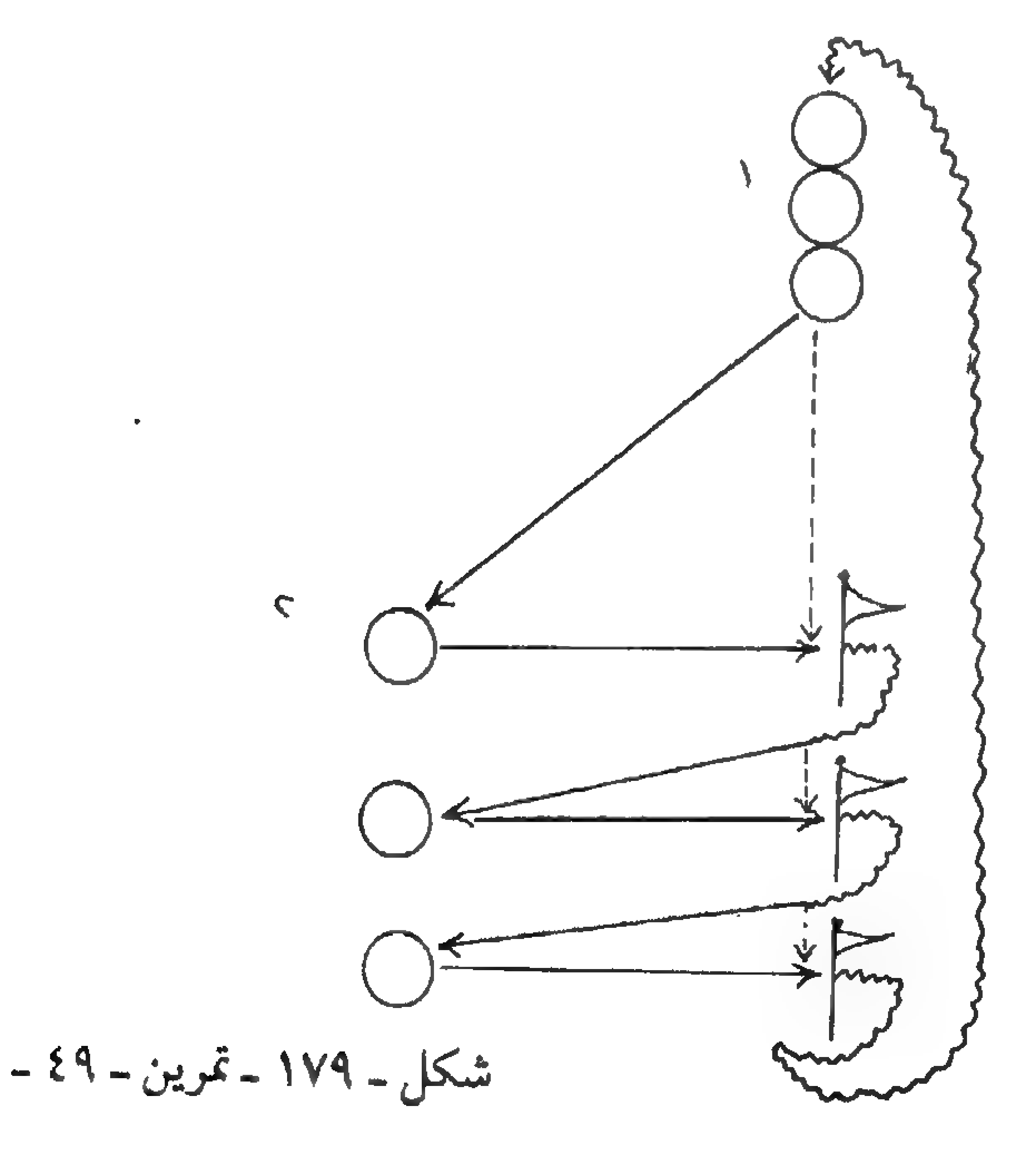

شكل ـ ١٧٧ ـ تمرين ـ ٤٧ ـ

٤٨ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يرجع بها إلى الخلف حول الراية ثم يرجعها له ويكرر التمرين بنفس الطريقة لفترة زمنية من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمريم من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٧٨).



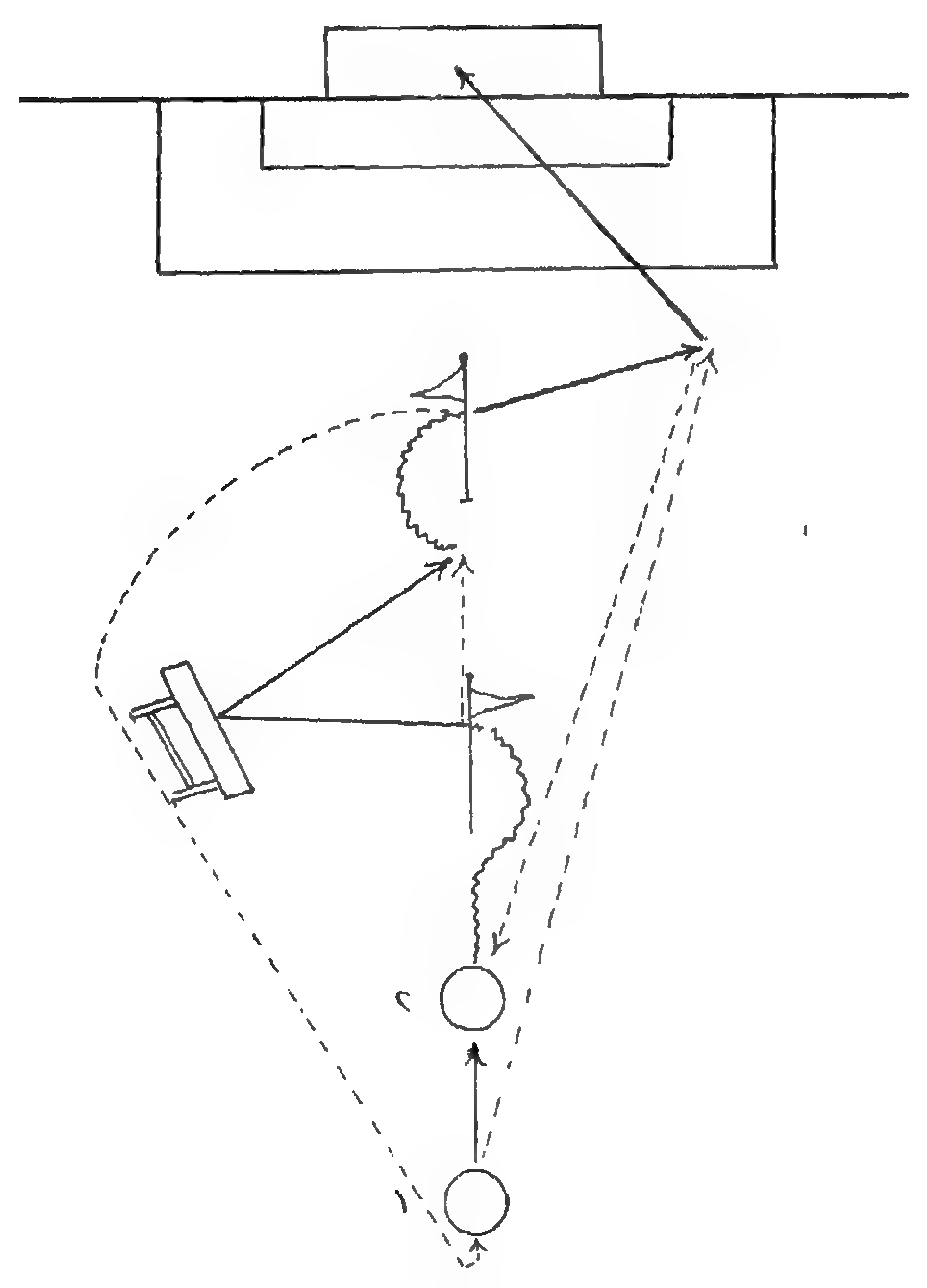

شكل ـ ١٧٨ ـ تمرين ـ ٤٨ ـ

٤٩ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة تتكون من ستة لاعبين يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) الـذي يستقبلها ويسيطر عليها ويرجع بها إلى الخلف من حول الراية ثم يمررها ألى رقم (٢) في المجموعة (٢) ويكرر التمرين مع رقم (٣) و(٤) في المجموعة (٢) ثم يرجع مكـانه . يكـرر التمرين من (٤ ـ ٦) مـرات ثم يتم تبادل الأماكن بين المجموعتين . شكل رقم (١٧٩) .




شكل ـ ١٧٩ ـ تمرين ـ ٤٩ ـ

٥٠ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يلف للوراء حول الراية ثم يمررها إلى المقعد ويجري لاستلامها ثم يلف بها حول الراية ثم يمررها إلى رقم (١) الذي غير مكانه فيلعبها في المرمى، ثم يتم تبادل الأماكن بينهما. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٨٠).




شكل ـ ١٨٠ ـ تمرين ـ ٥٠ ـ

# المحاورة والخداع

إن المحاورة والخداع من عناصر كرة القدم الأساسية لكل لاعب كما أن حركات الخداع والمحاورة لها وقع على الجمهور حيث يتفاعل مع اللاعب الذي يجيد هذه المهارة ويتقنها.



وتستخدم المحاورة والخداع في حالة عدم وجود زميل يمكن تمرير الكرة له ويجب ألا يلجأ اللاعب للمحاورة في حالة الهجوم المعاكس أو عند وجود خشونة متعمدة في بعض الأحيان من قبل الفريق الخصم لشعورالمدافع بأن هذا المهاجم

الذي يتعمد الاحتفاظ بالكرة والمراوغة يستهتر به مما يجعله يلجأ في بعض الأحيان إلى الخشونة ضده للحد من خطورته.

كذلك يجب ألا يلجأ اللاعب إلى المحاورة في كل وقت بل في الحالات والمواقف الحرجة التي تتطلب ذلك.

تعتمد المحاورة على عنصرين أساسيين من العناصر البدنية وهي المرونة والرشاقة بجانب السرعة. (سرعة رد الفعل - سرعة التحرك). كما أنها تعتمد على مدى ذكاء اللاعب وتوقعه لحركات المدافع وتحركات باقي اللاعبين في الملعب.

كما أن مهارة المحاورة والخداع تعتمد على مستوى ما وصل إليه الناشيء من مستوى ومقدرة في أداء باقي المهارات - وتعتمد على موهبة اللاعب بالدرجة الأولى.

كما أن المحاورة لا تعتمد على اللاعب الذي لديه الكرة فقط بل تعتمد على زملائه وتحركاتهم في الملعب وتسهيلهم لمهمته.

وتنقسم عملية المحاورة والخداع إلى قسمين أساسيين هما:

١ ــ المحاورة والخداع بالكرة.

٢ ــ المحاورة والخداع دون الكرة.

**بعض الملاحظات التي يجب مراعاتها أثناء المحاورة والخداع بالكرة**

١ ــ عندما يكون اللاعب المهاجم والمدافع وجها لوجه وتكون الكرة بينهما يجب على المهاجم أن يحاور المدافع من مسافة بعيدة عن متناول المدافع للكرة. (مترا أو متران تقريبا).

٢ ــ عندما يكون المدافع بجانب المهاجم يجب على المهاجم استخدام جسمه وبخاصة رجله في التغطية على الكرة.

٣ ــ نظر اللاعب المهاجم يكون مركزا على قدمي المدافع وحركاته.

## تمرينات على المحاورة والخداع بالكرة

١ ـ يبدأ اللاعب بتبادل رفع الرجلين من فوق الكرة الموضوعة على الأرض على الجانبين.

٢ ـ يبدأ اللاعب برفع الرجلين بجانب الكرة التي أمام الرجلين.

٣ ـ الكرة على الأرض من الثبات، القيام بحركات التمويه بالجسم دون لمس الكرة.

٤ ـ من الكرة الثابتة يبدأ اللاعب رفع الرجلين للأمام من فوقها ثم سحبها للخلف بباطن القدم ثم لمس الكرة وأخذها للأمام.

٥ ـ نفس التدريب السابق ولكن يأخذ اللاعب الكرة بنعل القدم.

٦ ـ الجري بالكرة بباطن القدم ثم الانحراف فجأة لأخذ الكرة بخارج القدم ويغير الاتجاه.

٧ ـ أخذ الكرة بباطن القدم ثم الانحراف فجأة لأخذها بخارج القدم الأخرى.

٨ ـ الجري بالكرة ثم الوقوف فجأة ثم الاندفاع بسرعة.

٩ ـ الجري بالكرة ثم الوقوف فجأة ثم الاندفاع وتغيير الاتجاه يمينا ويسارا وإلى الخلف.

١٠ ـ سحب الكرة بنعل القدم إلى الخلف ثم الجري بها بباطن القدم.

١١ ـ نفس التمرين السابق لكن أخذ الكرة بخارج القدم وتغيير الاتجاه.

١٢ ـ دفع الكرة بباطن القدم إلى الأمام وإلى الخلف ثم سحبها بنعل القدم إلى الخلف.

١٣ ـ محاولة خداع المدافع بضرب الكرة قوية وفي نفس الوقت يقوم بعملية تغيير الاتجاه.

١٤ ـ الكرة أمام اللاعب يجري بها إلى الأمام ثم الخداع بالرجل اليمنى دون لمس الكرة ثم اليسرى ثم الرجوع إلى الجهة اليمنى والجري بالكرة.

١٥ ـ الجري بالكرة ثم رفع القدم من فوقها وسحبها إلى الخلف لأخذها بباطن القدم الى الأمام.

١٦ ــ تبادل ضرب الكرة بباطن القدمين مع تغيير الاتجاه والانطلاق.

١٧ ــ الجري بالكرة ثم رفع الرجل من فوقها ثم أخذها بالرجل الأخرى بباطن أو خارج القدم مع تغيير الاتجاه.

١٨ ــ الجري بالكرة ثم الوقوف والدوران بالكرة دائرة كاملة والجري في نفس الاتجاه.

١٩ ــ يرمي اللاعب الكرة بيده لأعلى ثم التمويه الى اليمين وأخذها بخارج القدم إلى اليسار.

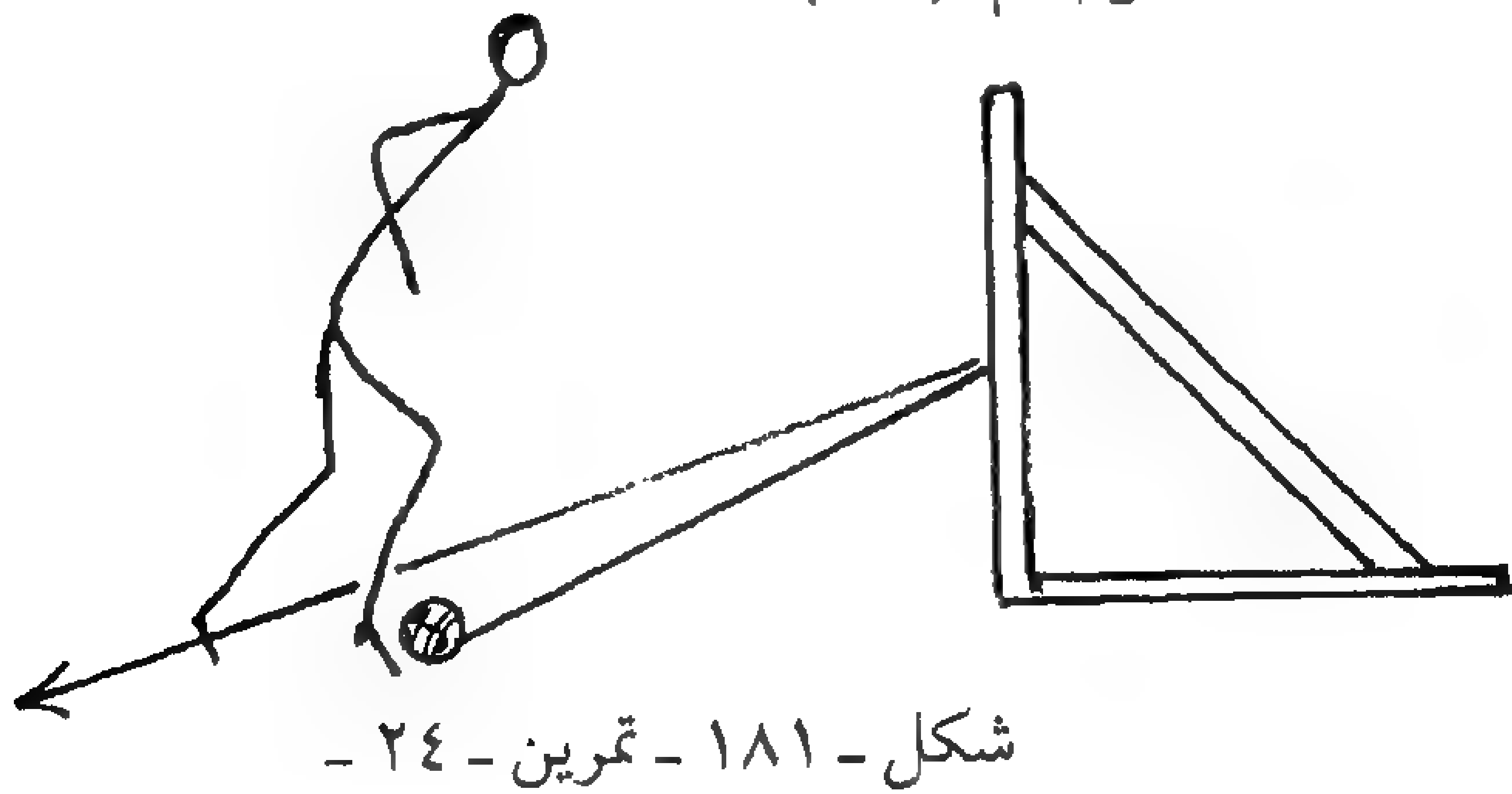
٢٠ ــ رمي الكرة باليدين لأعلى ثم التمديد إلى الجانب وأخذ الكرة بباطن القدم ثم أخذها إلى الخارج بخارج القدم وتغيير الاتجاه.

٢١ ــ رمي الكرة خفيفا أمام الجسم ثم رفعها بالرجل إلى الخلف وتغيير الاتجاه نحوها والسيطرة عليها.

٢٢ ــ رمي الكرة ثم رفعها بالرجل إلى الخلف لأحد الجانبين ثم السيطرة عليها.

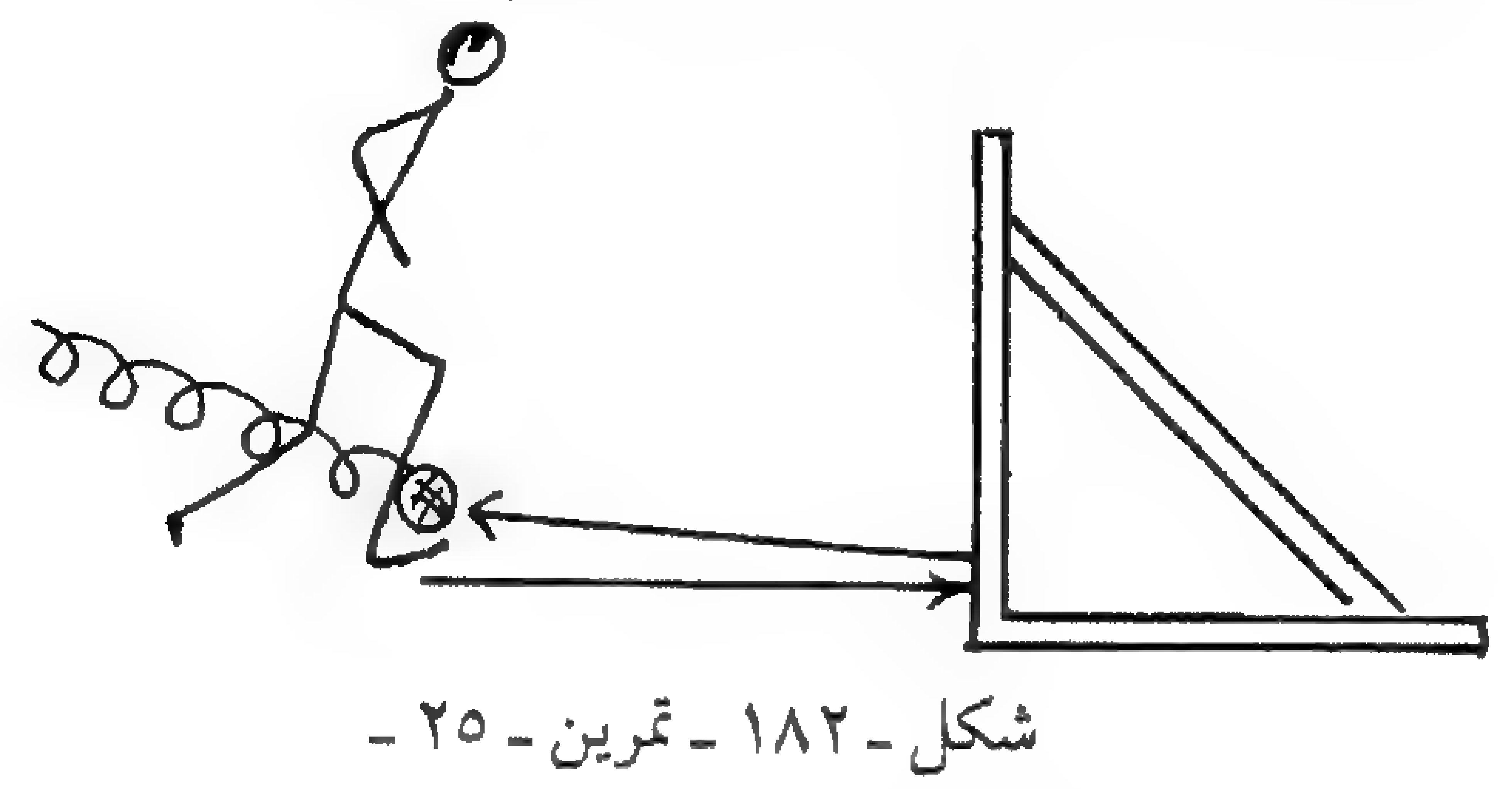
٢٣ ــ جميع التمرينات السابقة مع استخدام علامات أو دفاع سلبي وتؤدى الحركات من الثبات، ومن الحركة ثم الدفاع العادي.

٢٤ ــ يؤدي التمرين لاعب يضرب الكرة على حائط الصد ثم يتقدم إليها ويفتح رجليه لتمر الكرة بينها ثم يلف جسمه للسيطرة عليها ويكرر من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٨١).



شكل ـ ١٨١ ـ تمرين ـ ٢٤ ـ

٢٥ ــ يلعب اللاعب الكرة بحائط الصد ثم عند ارتدادها يلعبها بخارج القدم لتأخذ شكل قوسي وترفع الى الخلف ثم يجري للسيطرة عليها. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٨٢).



شكل ـ ١٨٢ ـ تمرين ـ ٢٥ ـ

٢٦ ــ ركل الكرة بحائط الصد واستقبالها ثم التمويه بركلها قوية وأخذها بالوجه الأمامي الداخلي أو بباطن القدم ثم تغيير الاتجاه إلى الخلف أو الجانب.

٢٧ ــ ركل الكرة بحائط الصد ثم استقبالها بباطن القدم وسحبها الى الجانب ثم أخذها بخارج القدم وتغيير الاتجاه.



٢٨ ــ ركل الكرة بحائط الصد ثم سحبها بنعل القدم إلى الداخل ثم بخارج القدم وتغيير الاتجاه.

٢٩ ــ ركل الكرة بالحائط وعند الارتداد التمويه بأخذها من الأمام ثم تسحب الرجل إلى الداخل وإلى الخلف وثنيها على الكرة.

٣٠ ــ ركل الكرة بالحائط وعند ارتدادها يقوم اللاعب بحركة حجز الكرة بالرجل والجسم، والرجل الأخرى تسيطر عليها.



# الـدفــاع
## ( تخليص الكرة )

يكون الفريق في حالة دفاع عندما تكون الكرة مع الفريق الآخر وفي أي جزء من أجزاء الملعب، كما أن الواجب الدفاعي لا يقتصر على لاعب واحد أو مجموعة من اللاعبين بل على كامل الفريق، دفاع الفريق مرتبط بحركة الفريق المهاجم واتجاهه وإمكانية اللعب.



كما أن طريقة تحرك الفريق المهاجم ككل تفرض على الدفاع اختيار الطريقة المناسبة والمضادة لهذا الهجوم. يكون الدفاع فرديا أو جماعيا، دفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة. إن بعض المدافعين يخلطون بين الدفاع الرجولي والخشونة، فالدفاع الرجولي هو: تخليص الكرة من المهاجم دون إيذائه باستخدام الطرق المسموحة من القانون والتي لا تخرج عن حدود الروح الرياضية.

فمن واجب المدرب أن يعود لاعبيه على استخدام طرق الدفاع القانونية لتخليص الكرة، حتى لا تفقد كرة القدم أهميتها وثقل شعبيتها.

وهناك عدة طرق وخطط تستخدمها الفرق للحد من خطورة الفريق المهاجم منها:

١ ـ دفاع المنطقة.
٢ ـ دفاع رجل لرجل.
٣ ـ دفاع الظهير الغشاش.
٤ ـ استخدام مصيدة التسلل.

أما كيفية الدفاع فإنها إما أن تكون بالدفاع الفردي أو بالدفاع الجماعي والدفاع الجماعي هي الطريقة الحديثة التي تستعمل في تخليص الكرة في أي جزء من الملعب.

كما أن من واجب الفريق الدفاع في أي وقت سواء عند حركة الكرة أو في ثباتها، وعند الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة والضربات الركنية ورميات التماس، كما يجب على المدرب أن يوجه العناية الكافية لطرق الدفاع في الضربات الركنية وطريقة التغطية.

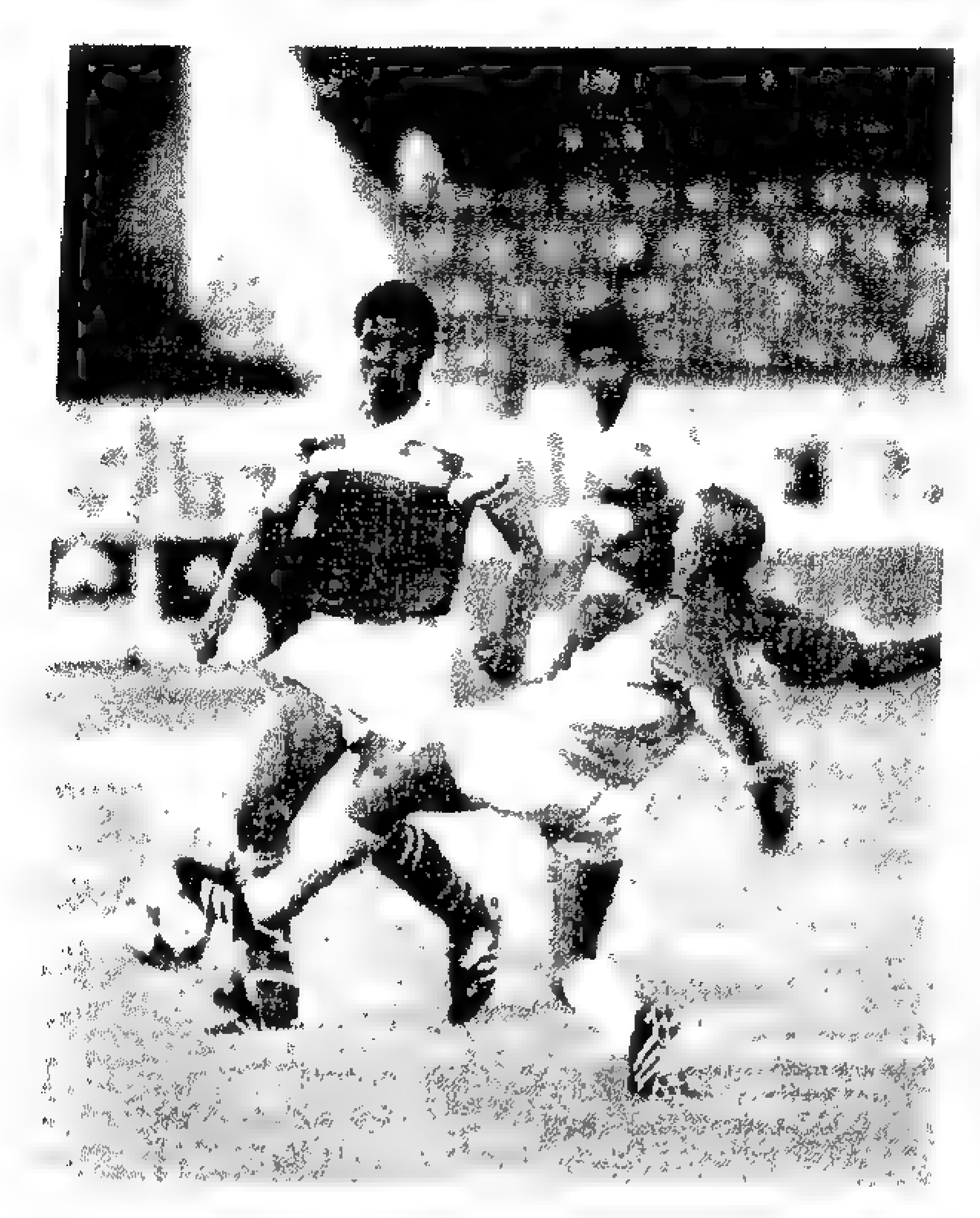
## مهارات تخليص الكرة

١ ـ تخليص الكرة من الأمام (المقص).
٢ ـ تخليص الكرة من الجانب (الزحلقة بالكتف).
٣ ـ تخليص الكرة من الخلف (قطع الكرة قبل وصولها للمهاجم ـ المقص).

**أولا : تخليص الكرة من المواجهة:**

١ ـ يتوزع اتزان الجسم على القدمين مع الميل لأحد الجانبين قليلا، ويرتكز الوقوف على أمشاط الرجل والنظر مركزا على الكرة.

٢ ــ إذا كانت المسافة التي تبعد بين المدافع والمهاجم أكثر من مترين تقريبا يمكن للمدافع استخدام المقص.



**ثانيا : تخليص الكرة من الجانب:**

١ ــ يكون باستعمال المكاتفة لاخلال توازن المهاجم. . أو أن يستخدم الزحلقة الجانبية لتثبيت الكرة أو أن تستخدم الزحلقة ثم احتواء الكرة.

٢ ــ توجيه النظر إلى الكرة ـ الرجل الضاربة تتوجه إلى الخارج لضرب الكرة والثانية تكون مثنية للخلف من مفصل الركبة.

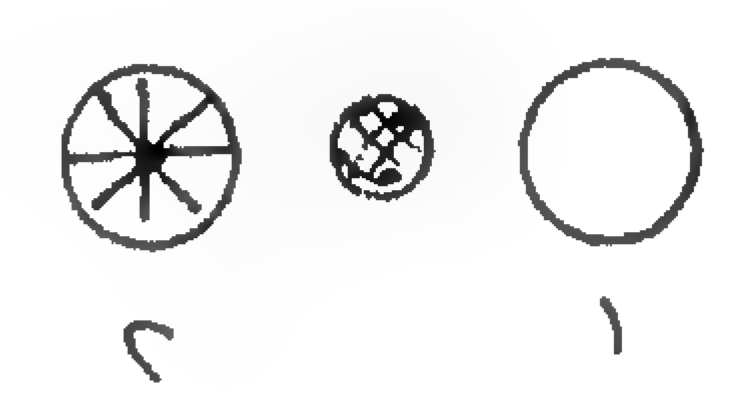
**ثالثا : تخليص الكرة من الخلف:**

١ ــ يتم تخليص الكرة إما بقطعها قبل وصولها إلى المهاجم، وذلك بالتقدم أمامه أو بأخذ أجزاء الجسم أمام المهاجم وهذا يتطلب سرعة فائقة من المدافع.

٢ ـ يستخدم كذلك المقص لتخليص الكرة.

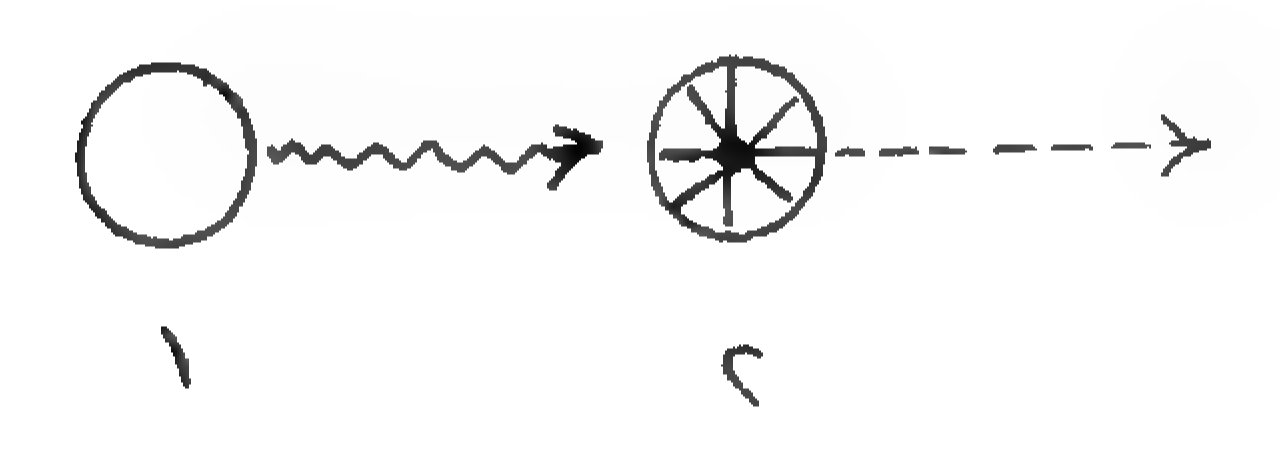
## تمرينات على تخليص الكرة

١ ـ يؤدي التمرين لاعبان يحاول اللاعب المهاجم محاورة المدافع والكرة ثابتة والمدافع يحاول أن يخلص الكرة إما بسحبها الى الخلف أو تثبيتها. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (١٨٣).



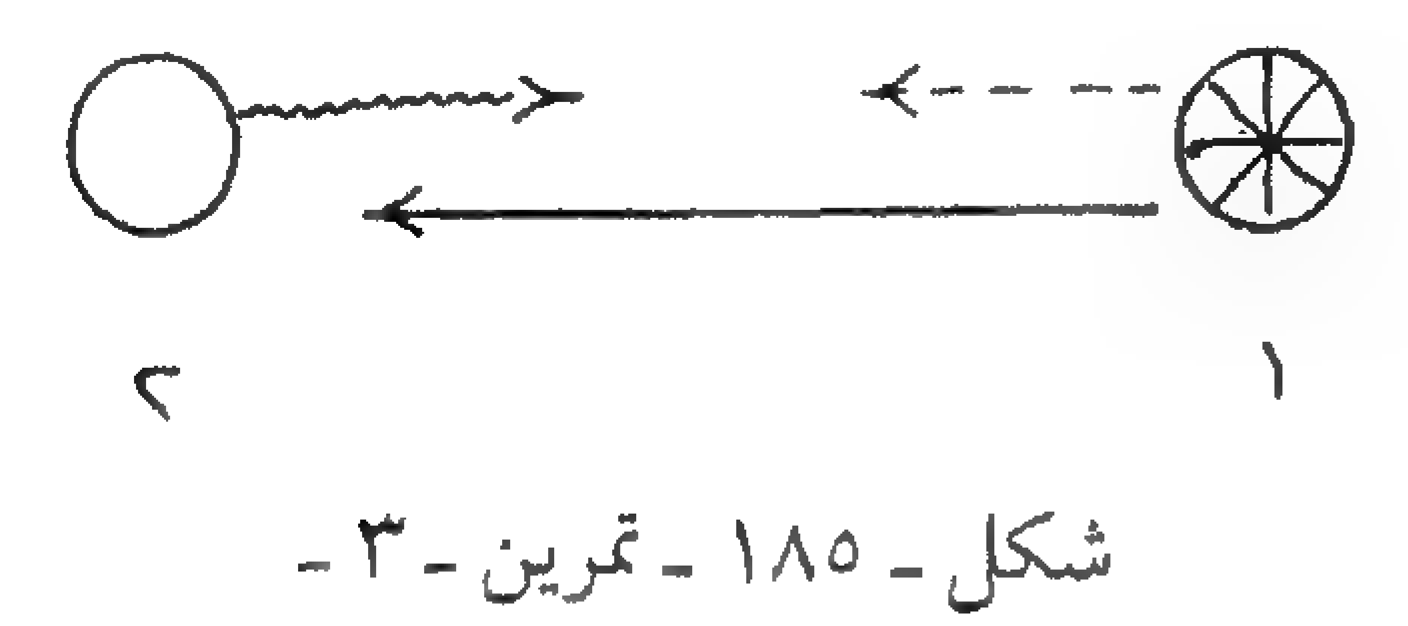

شكل ـ ١٨٣ ـ تمرين ـ ١ ـ

٢ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم المهاجم بالجري والتقدم إلى الأمام والمدافع يرجع إلى الخلف ثم يحاول تخليص الكرة فجأة من المهاجم. يكرر من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل اللاعبين. شكل رقم (١٨٤).



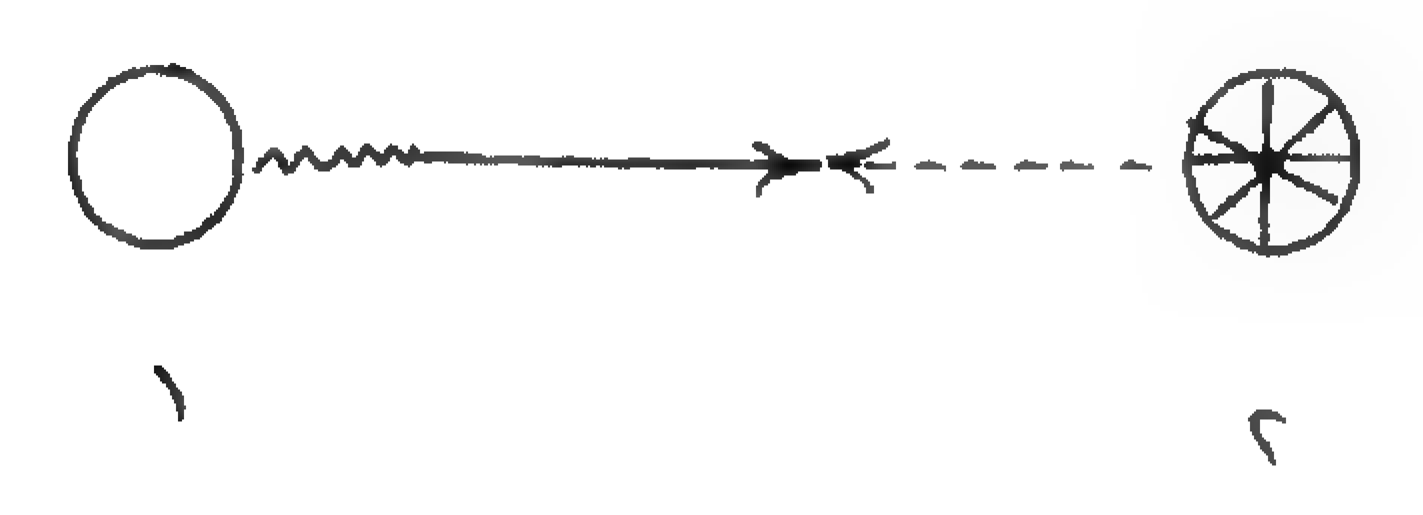

شكل ـ ١٨٤ ـ تمرين ـ ٢ ـ

٣ ـ يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) المهاجم ثم يقوم المدافع رقم(١) بمحاولة تخليص الكرة من المهاجم الذي يسيطر عليها ويحاول أن يحاور المدافع. يكرر من (٤ ـ ٦) مرات: شكل رقم (١٨٥).



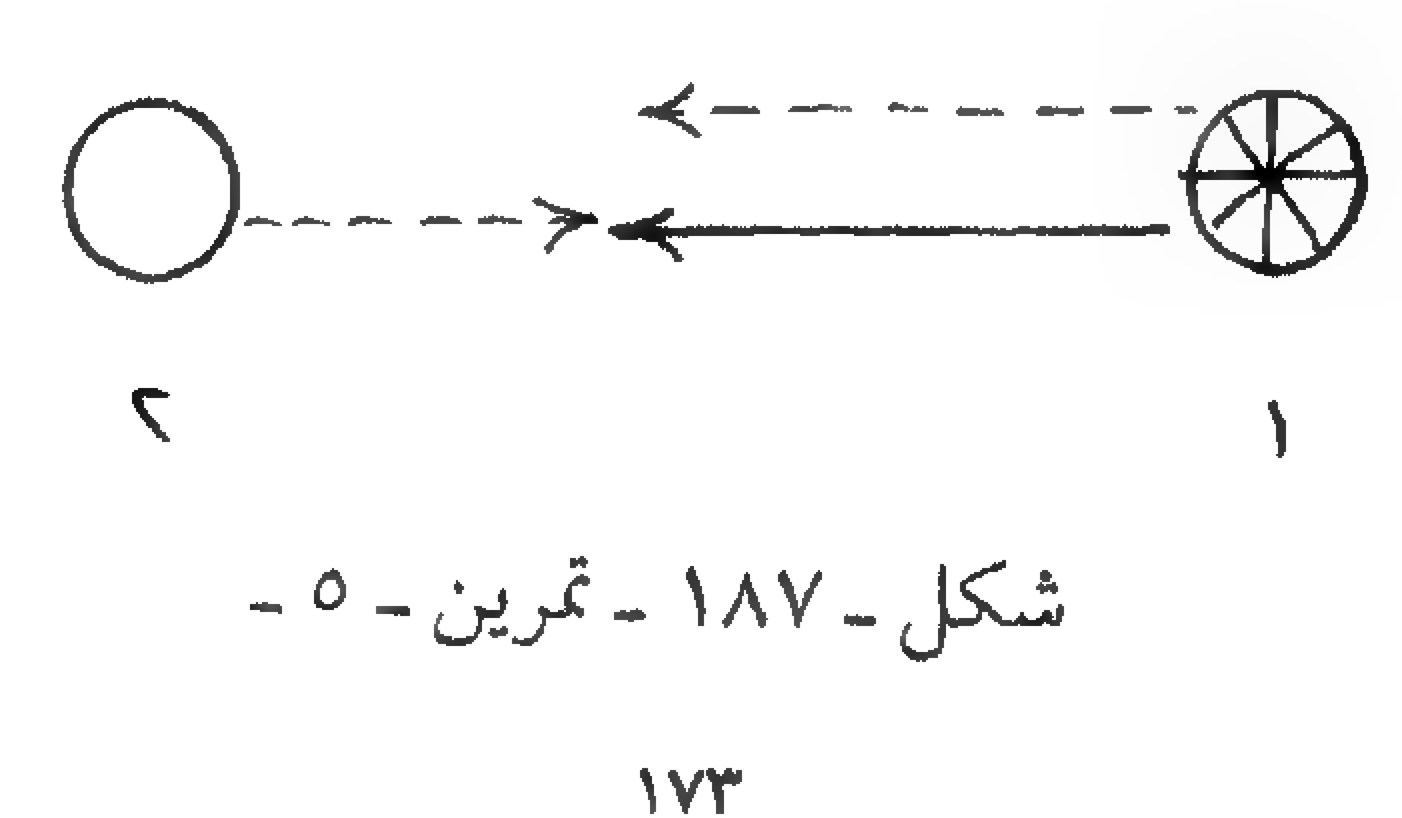

شكل ـ ١٨٥ ـ تمرين ـ ٣ ـ

٤ ـ يقوم المهاجم بالجري بالكرة نحو المدافع ثم يمررها بعيدا عنه لمسافة (مترين تقريبا فيقوم المدافع بتخليصها بطريقة المقص). يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (١٨٦).



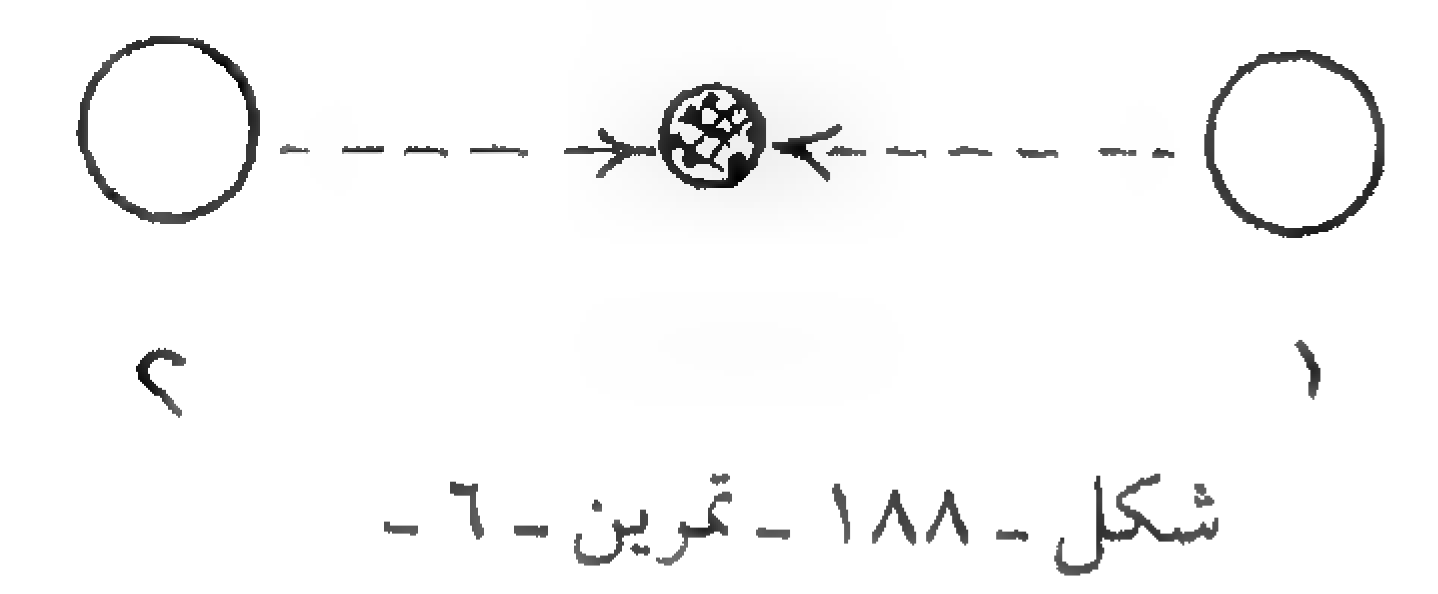

شكل ـ ١٨٦ ـ تمرين ـ ٤ ـ

٥ ـ يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة لمنتصف المسافة بينه وبين المهاجم ثم يقوم بالدفاع بطريقة المقص، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم التبادل. شكل رقم (١٨٧).



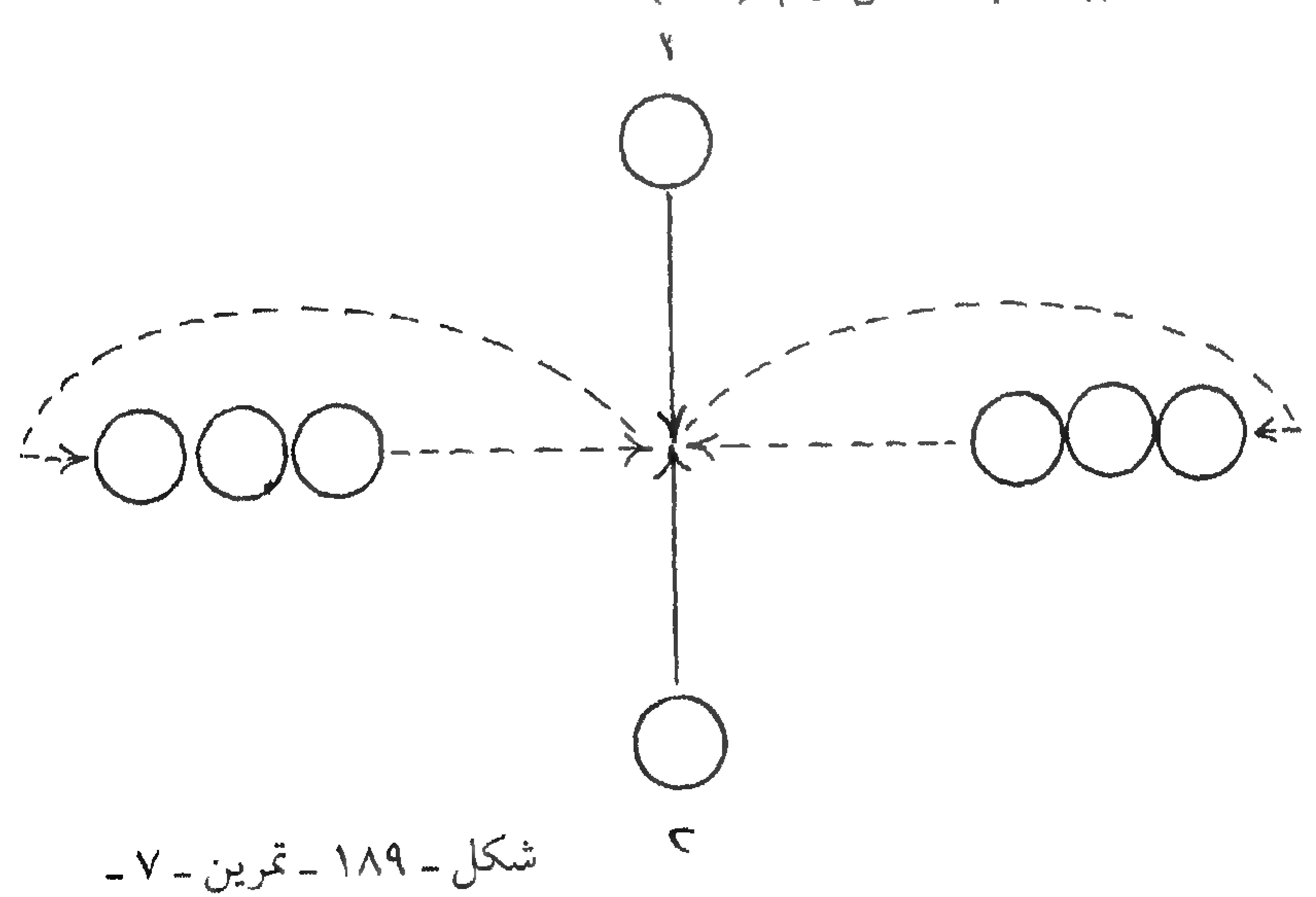

شكل ـ ١٨٧ ـ تمرين ـ ٥ ـ

٦ ــ تكون الكرة في منتصف المسافة بين اللاعبين رقم (١) ژ(٢) يحاول كل منهما الجري وأخذها قبل زميله. يكرر من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٨٨).



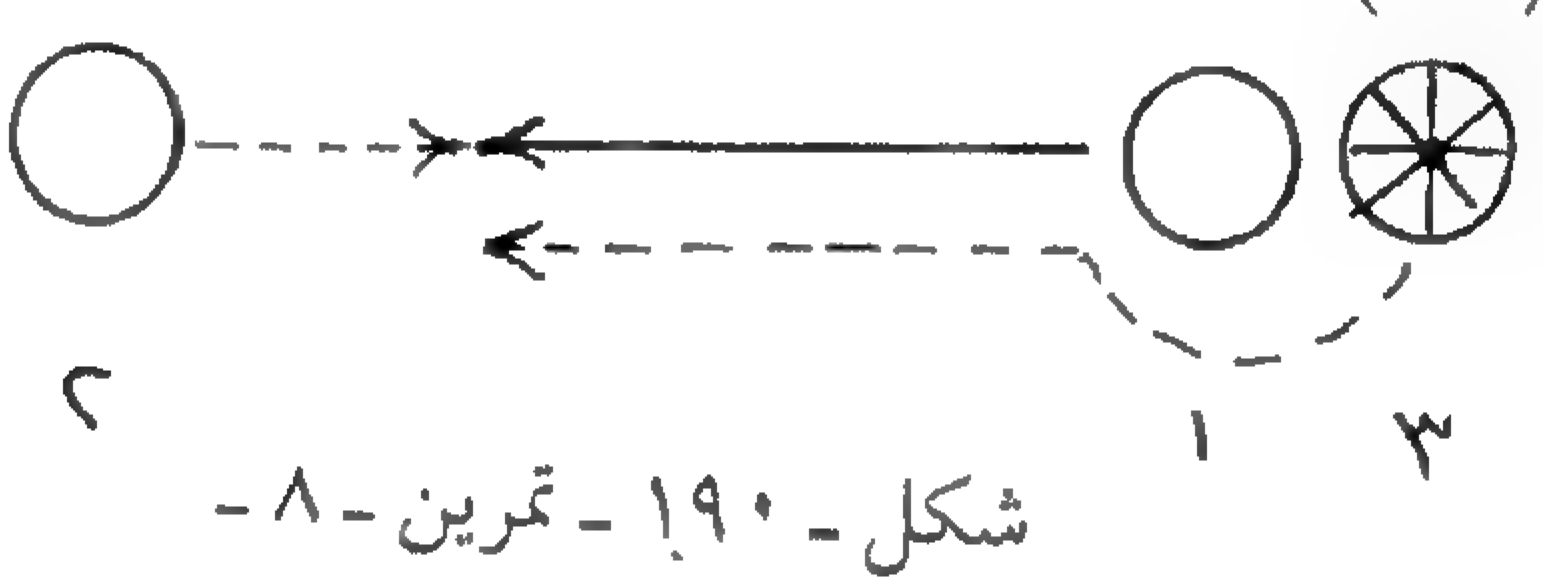

شكل ـ ١٨٨ ـ تمرين ـ ٦ ـ

٧ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، يقوم رقم (١)، بتمرير الكرة في منتصف المسافة بين المجموعتين ويخرج لاعبا من كل مجموعة ويحاول أن يخلص الكرة قبل الآخر، ثم يرجعان إلى مكانهما ويلفان حول العلامتين ويرجعان إلى الكرة الثانية التي لعبها رقم (٢) بنفس الطريقة التي لعبها رقم (١) ثم يرجعان للخلف وراء المجموعة، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (١٨٩).



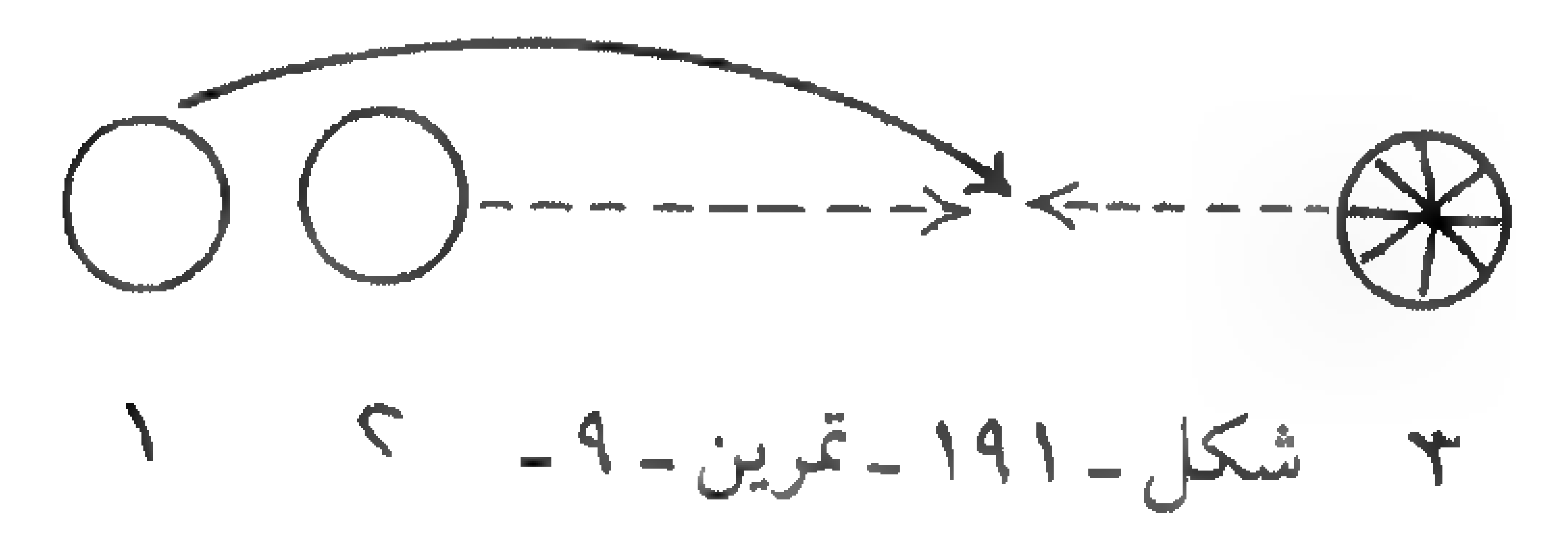

شكل ـ ١٨٩ ـ تمرين ـ ٧ ـ

٨ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يحاول أن يسيطر عليها، يجري رقم (٣) قبل أن يسيطر رقم (٢) على الكرة ويحاول تخليصها بطريقة المقص. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. المسافة بين رقمي (١) و(٣) لا تزيد عن (١ متر). شكل رقم(١٩٠).



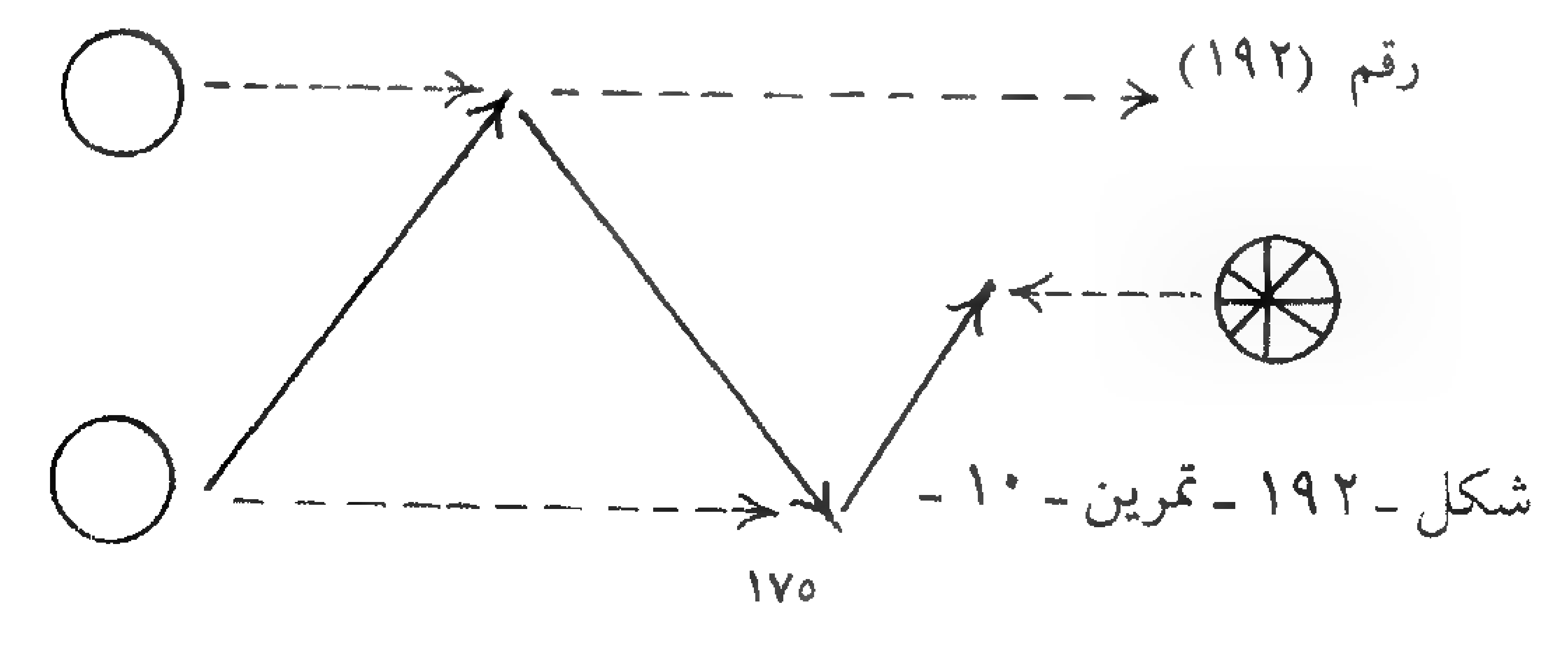

شكل ـ ١٩٠ ـ تمرين ـ ٨ ـ

٩ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم(١) برمي الكرة بيديه أمام رقم (٢) والظهر مواجه، ويسيطر رقم (٢) عليها ويحاول المدافع رقم (٣) تخليص الكرة قبل رقم (٢). يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (١٩١).




شكل ـ ١٩١ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين مهاجمان ومدافع يقوم المهاجمان بتبادل التمرير بينهما، المدافع يرجع الى الخلف ويحاول الانطلاق فجأة للأمام لتخليص الكرة إما بالمقص أو بتشتيتها. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (١٩٢)

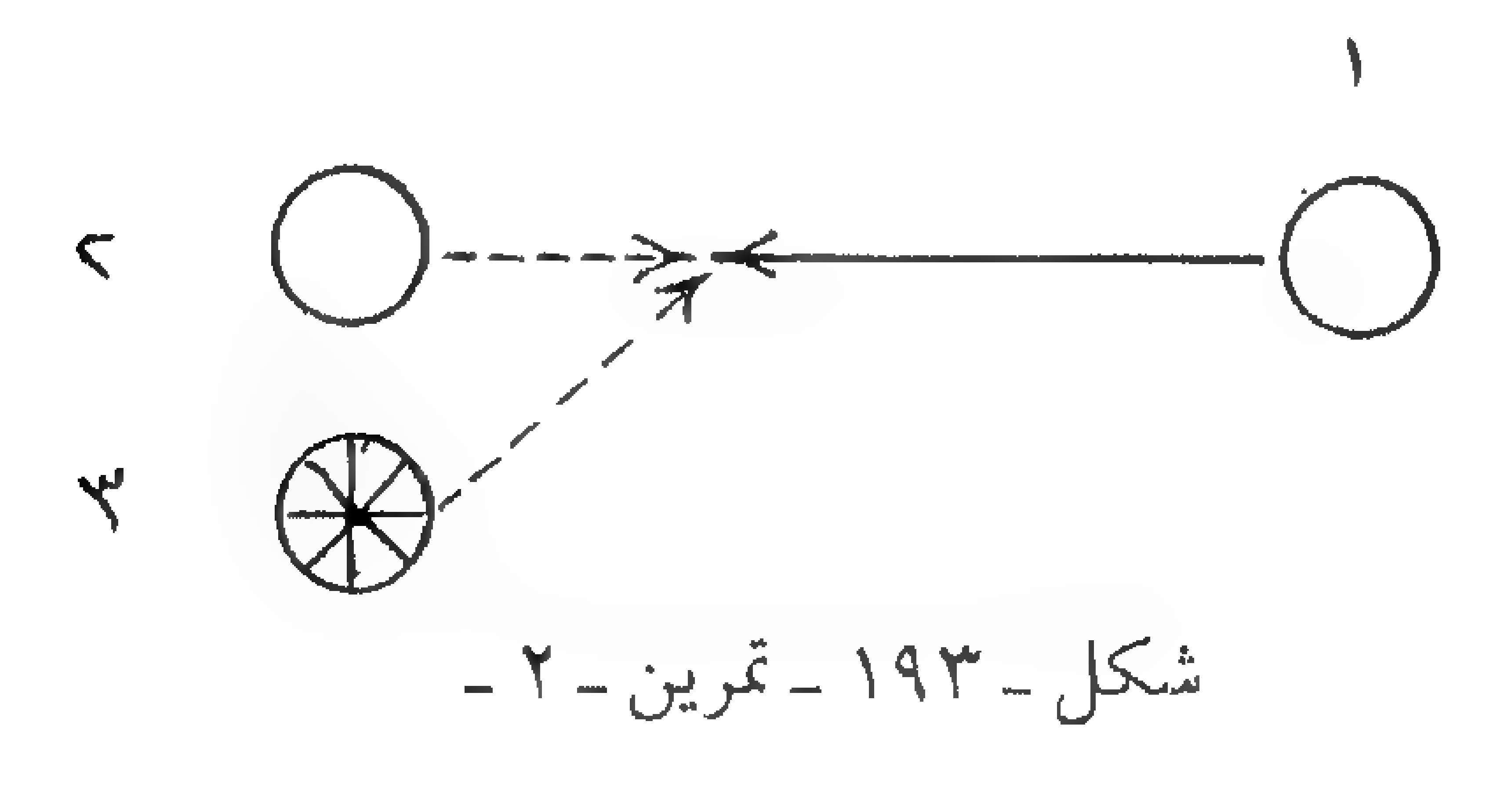


شكل ـ ١٩٢ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

## تدريبات على تخليص الكرة من الجانب

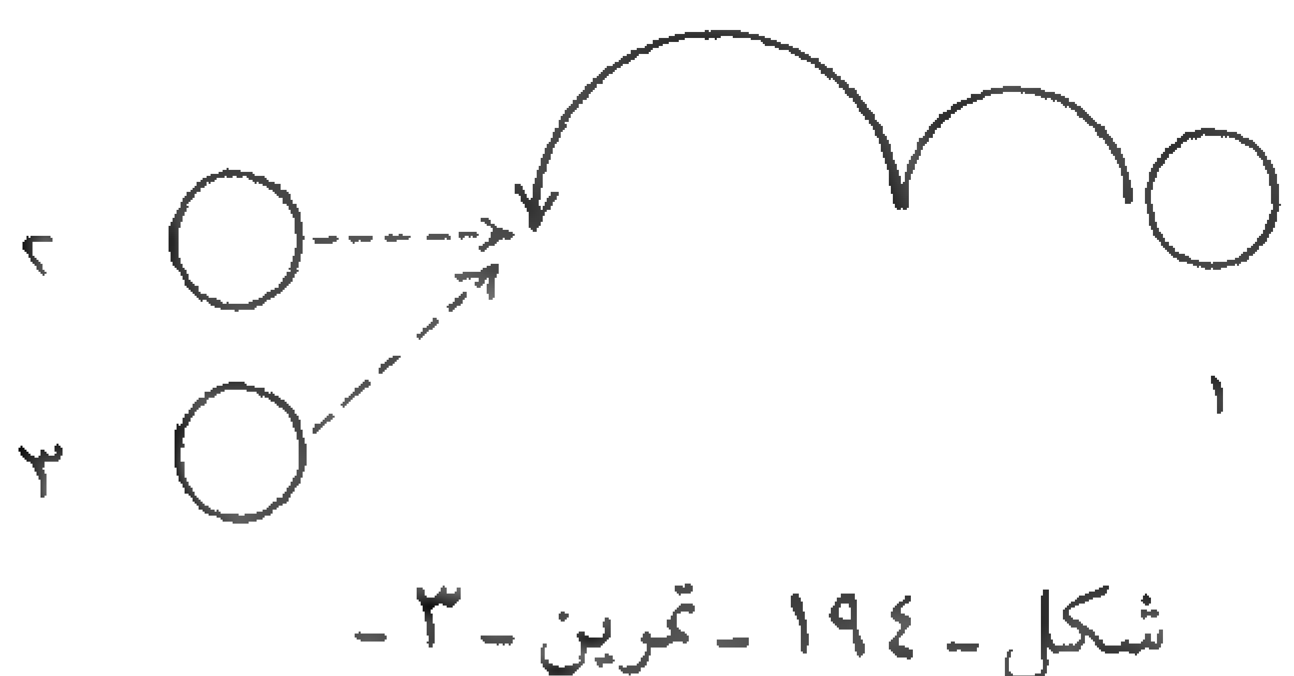
١ ــ يؤدي التمرين لاعبان أحدهما مهاجم والآخر مدافع يقوم المهاجم بالجري بالكرة والمدافع يجري بجانبه ومن حين لآخر يحاول المدافع دفع المهاجم بالكتف لاخلال التوازن وأخذ الكرة منه، يستمر التمرين بطول الملعب والرجوع بالعكس، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات.

٢ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم(١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) واللاعب رقم (٣) يقوم بدور المدافع يحاول تخليص الكرة بالمكاتفة من رقم (٢) يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (١٩٣).



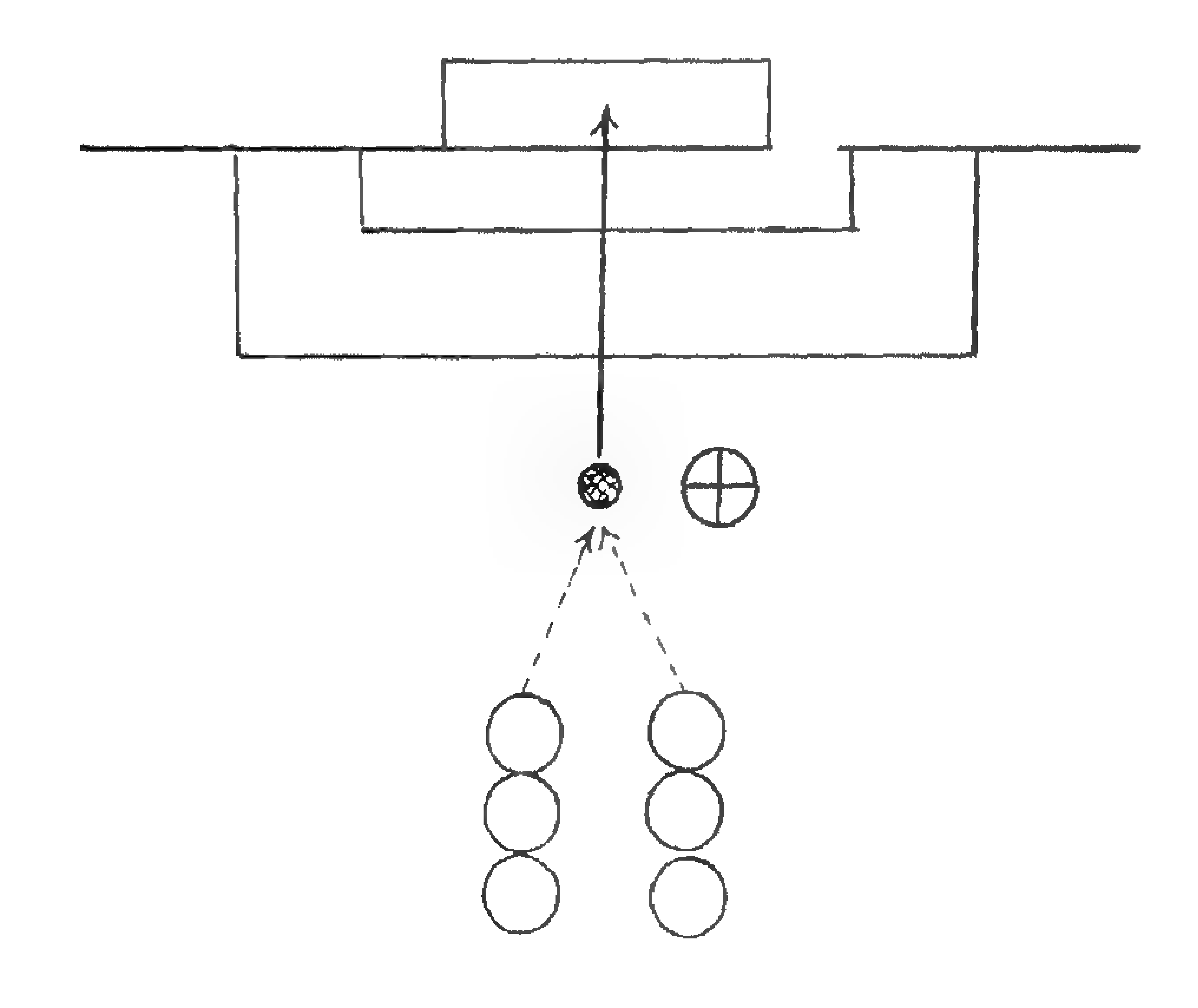

شكل ـ ١٩٣ ـ تمرين ـ ٢ ـ

٣ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بضرب الكرة في الأرض لترتد إلى رقم (٢) فيجري اللاعب رقم (٣) قبل أن تصل الكرة إلى رقم (٢) وقبل ملامستها الأرض يخلصها. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٩٤).



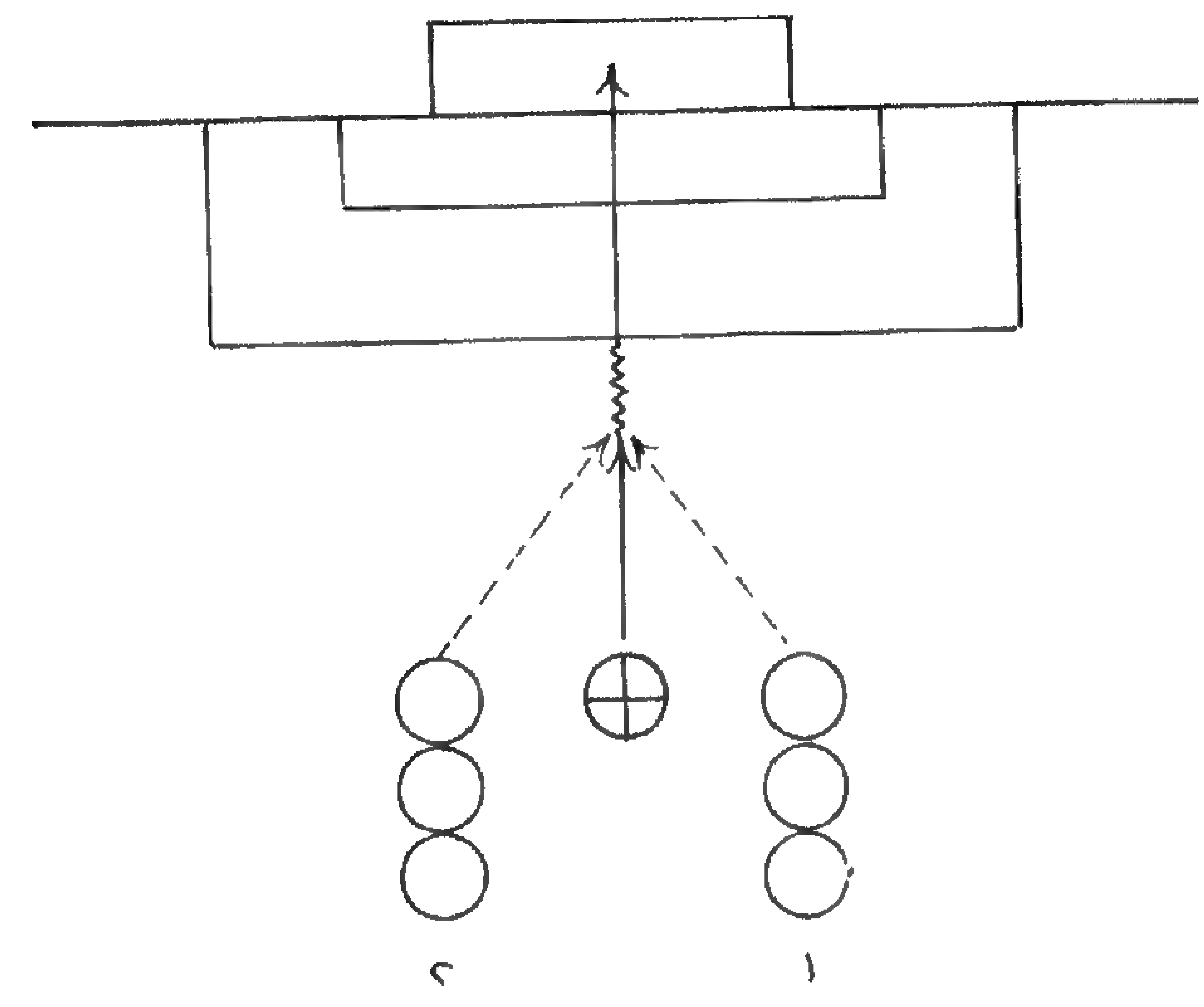

شكل ـ ١٩٤ ـ تمرين ـ ٣ ـ

٤ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم المدرب بتمرير الكرة الى الأمام فيجري اللاعب الأول في كل مجموعة والسيطرة عليها ثم تصويبها على المرمى. شكل رقم (١٩٥).



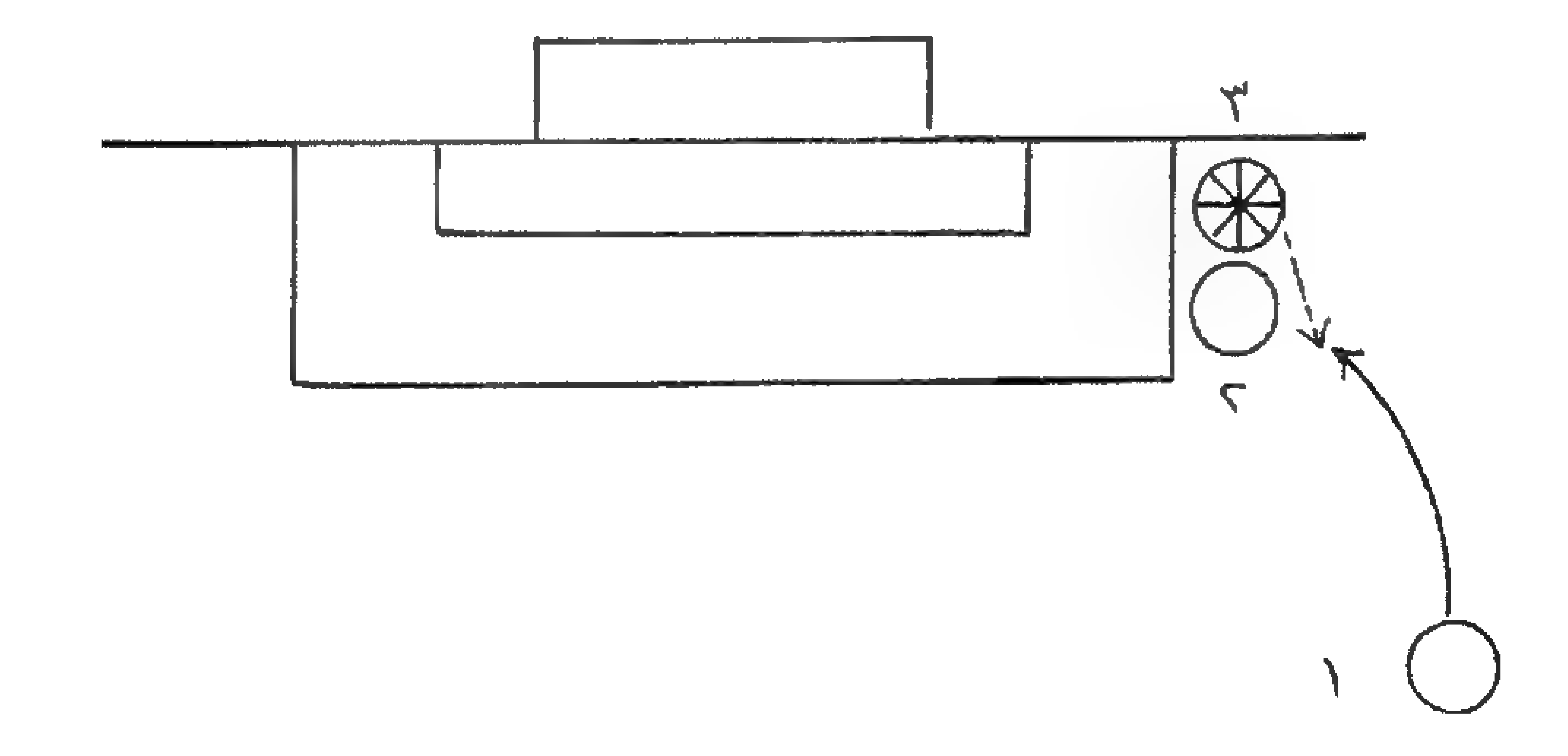
شكل ـ ١٩٥ ـ تمرين ـ ٤ ـ

٥ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، عند صفارة المدرب يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالجري والمدرب يلعب الكرة في منتصف المسافة بينهما، يحاول كل لاعب تخليص الكرة ثم السيطرة عليها ولعبها في المرمى.



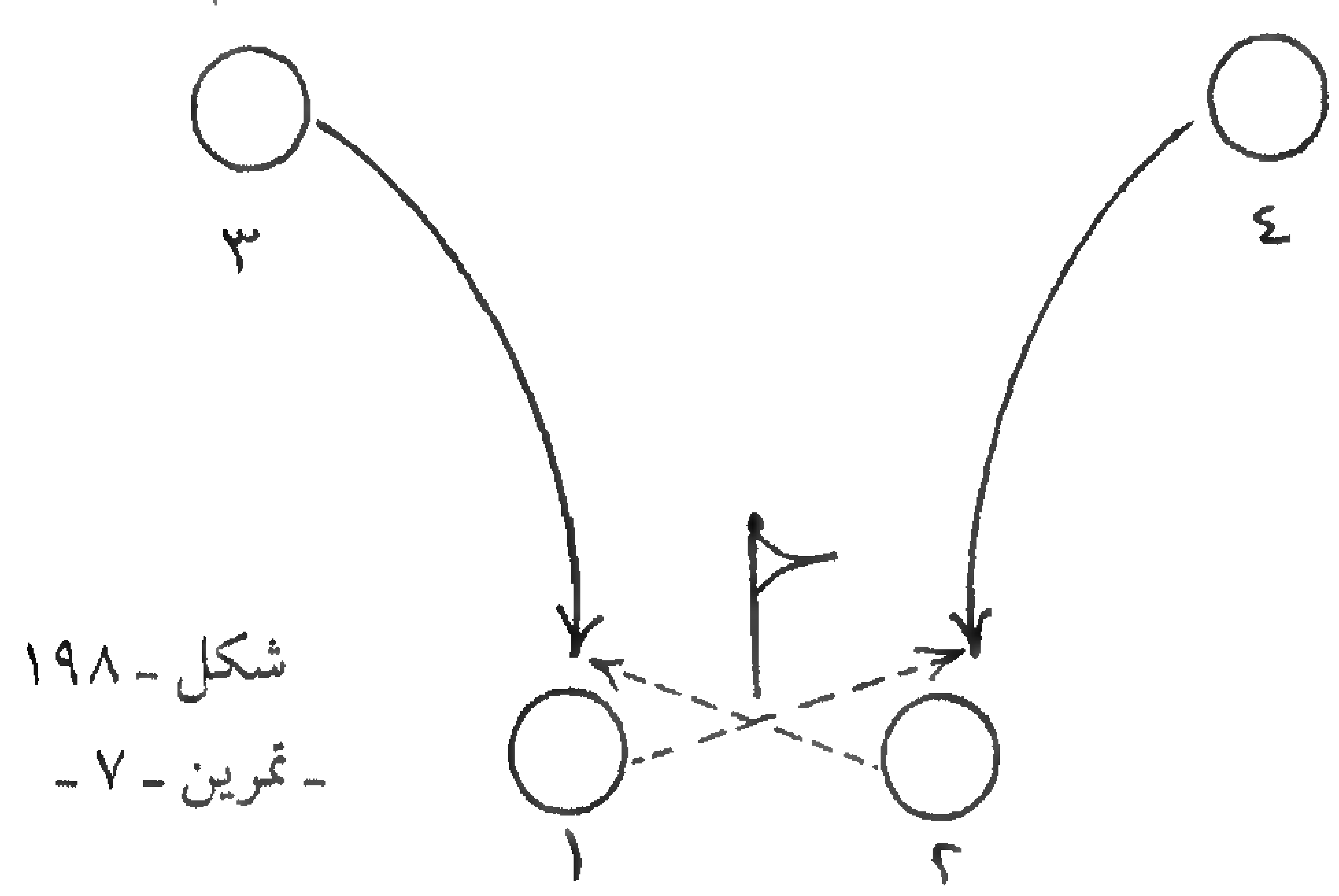

رة على

الكرة والمدافع يقوم بتخليصها منه بالرأس. شكل رقم (١٩٧).



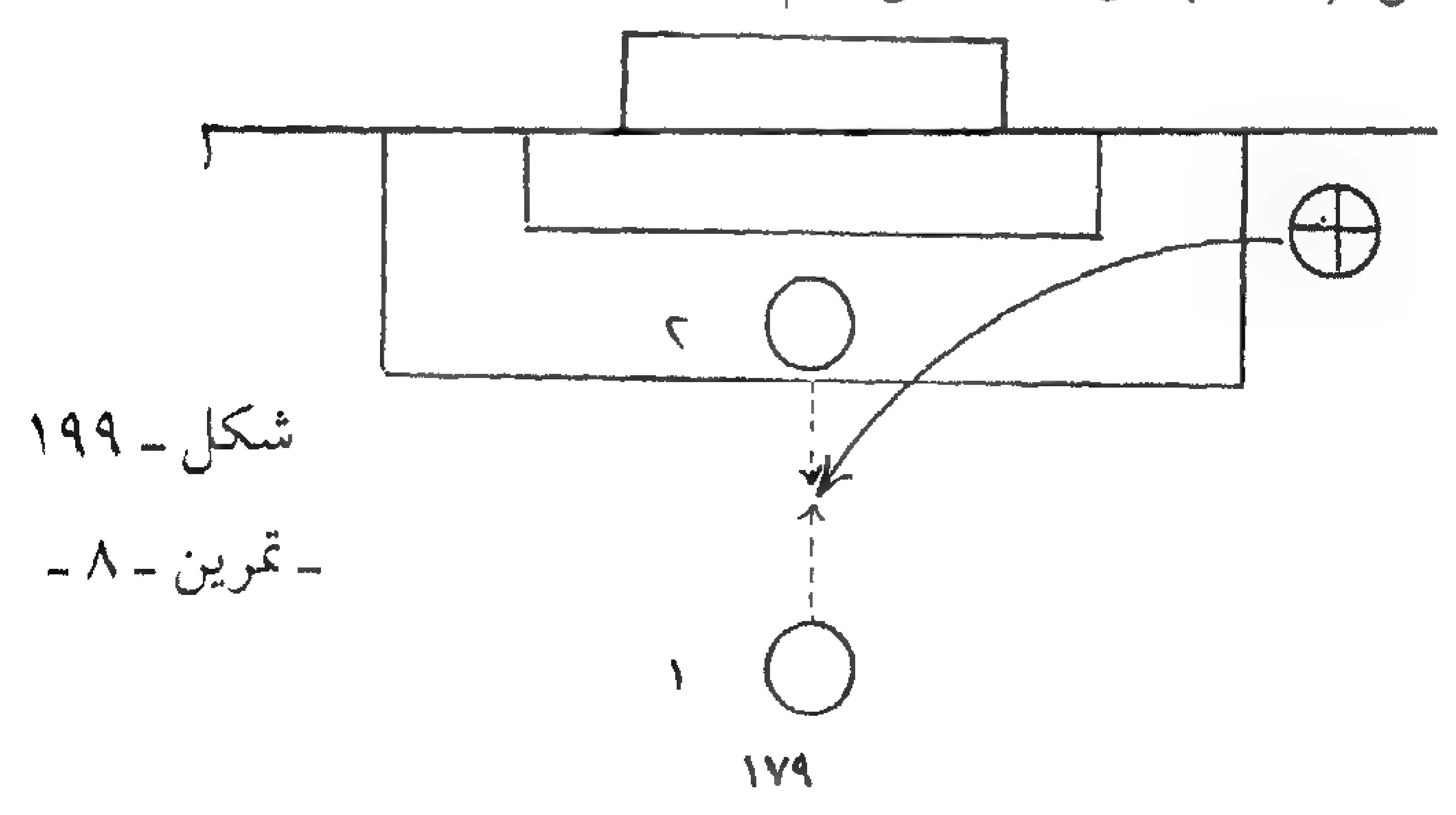

شكل ـ ١٩٧ ـ تمرين ـ ٦ ـ

٧ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (٤) برمي الكرة عالية عند العلامة فيجري اللاعبان (١) و(٢) في اتجاهها، ويحاول رقم (١) أخذها ولعبها إلى رقم (٤) ورقم (٢) ويحاول كذلك أخذها ثم لعبها إلى رقم (٣)، ويؤدى التمرين من الجهة الثانية. تلعب كرة أرضية من اللاعب رقم (٣) يمررها عند العلامة ويحاول اللاعبان (١) و(٢) السيطرة على الكرة وكل يحاول أن يلعبها لزميله. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات شكل رقم (١٩٨).




شكل ـ ١٩٨
ـ تمرين ـ ٧ ـ

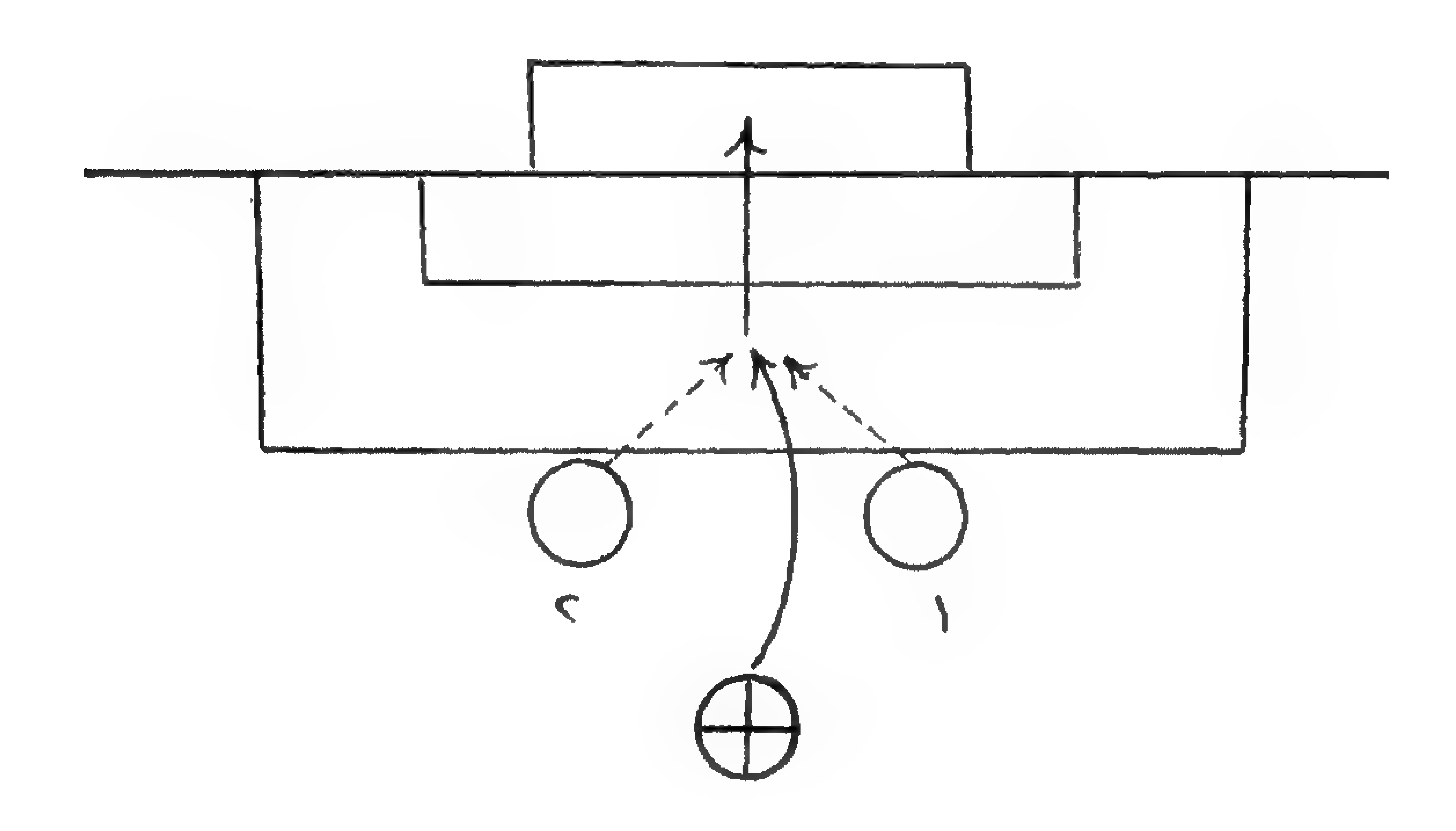
٨ ـ يقوم المدرب برمي الكرة بيديه عالية فيقوم المهاجم بمحاولة التصويب بالمرمى بالرأس والمدافع يحاول تشتيت الكرة قبل المهاجم. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (١٩٩).




شكل ـ ١٩٩
ـ تمرين ـ ٨ ـ

٩ ـ تلعب الكرة بالقدم عالية من جانب خط (١٨) ياردة يحاول المهاجم تصويبها في المرمى والمدافع تخليصها.

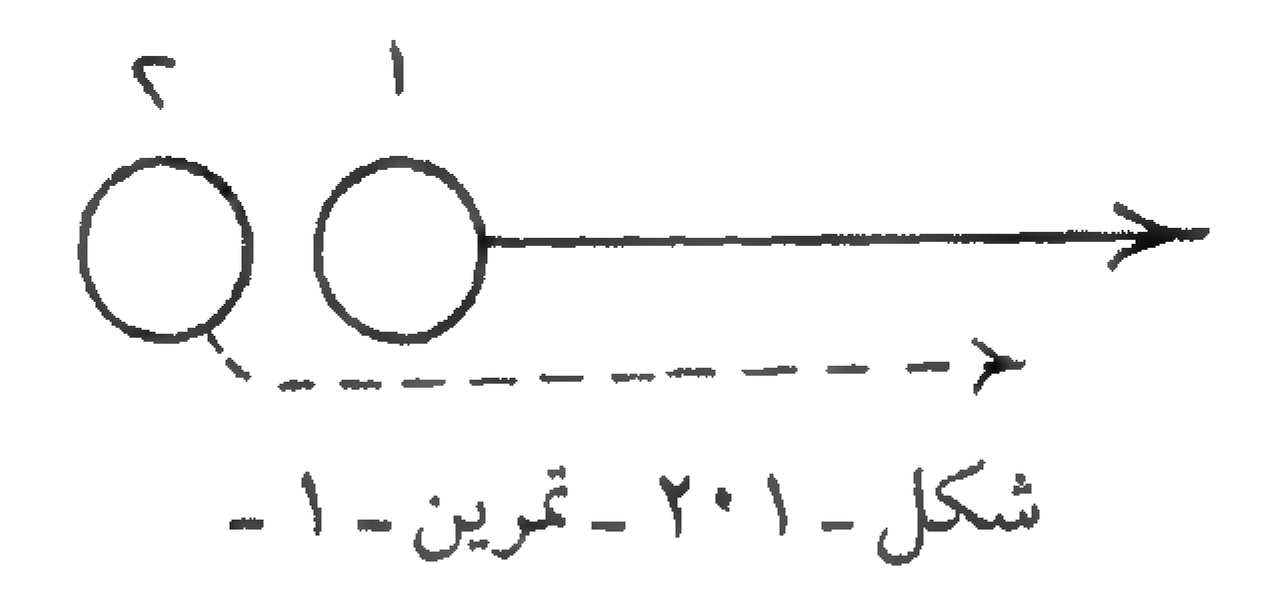
١٠ ـ من وضع الانطباح مواجها الى المرمى، يقوم المدرب برمي الكرة عالية فيقوم اللاعبان بدور المهاجم والمدافع يحاول كل منهما تخليصها وتشتيتها. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات مع تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٠٠).




شكل ـ ٢٠٠ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

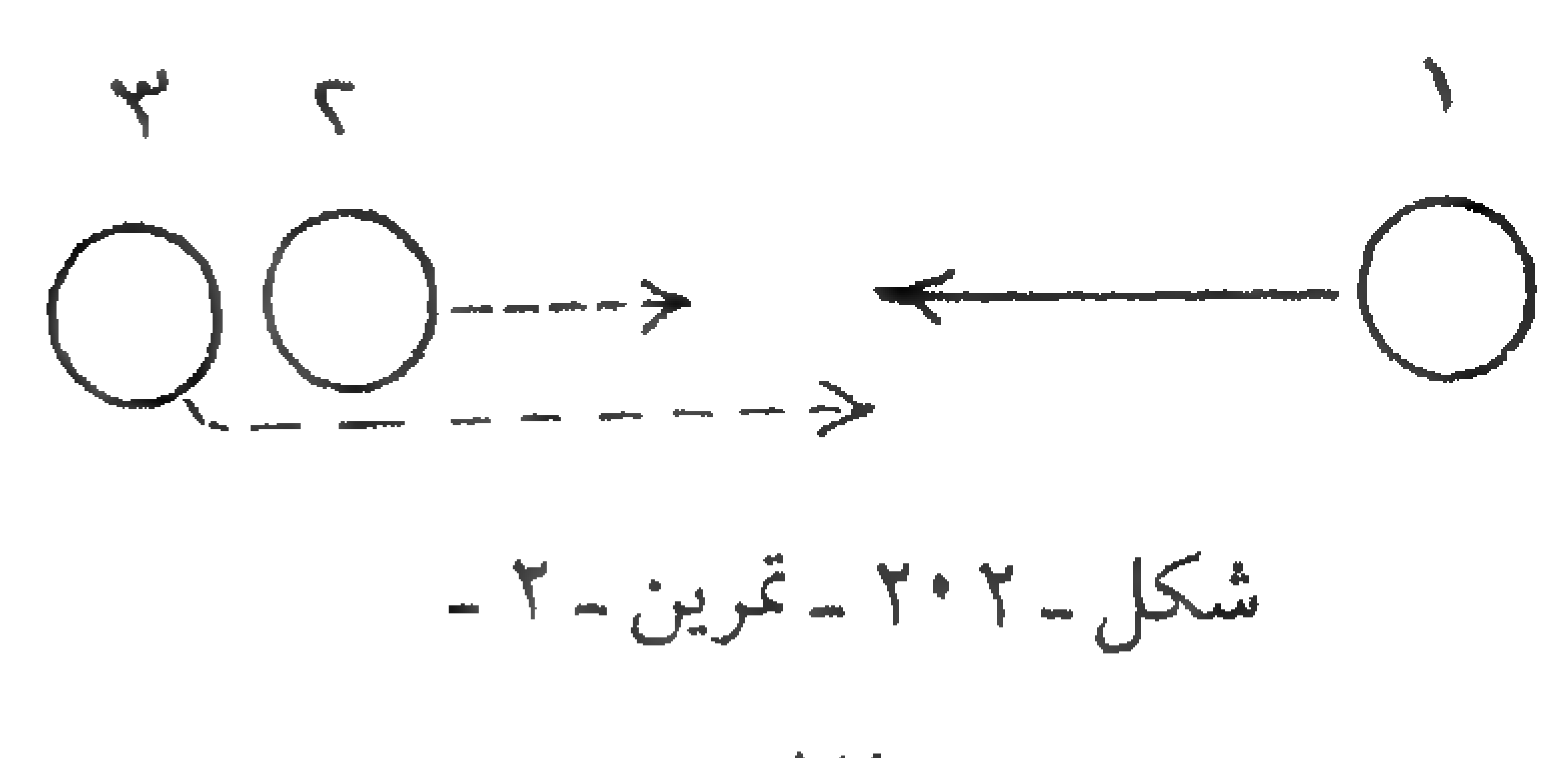
## تخليص الكرة من الخلف

١ ــ يقوم اللاعب المهاجم بتمرير الكرة أمامية لتبتعد عنه قليلا، فيقوم المدافع بالجري محاولا تخطي المهاجم وتشتيت الكرة من أمامه، يكرر التمرين بطول الملعب من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب شكل رقم (٢٠١).



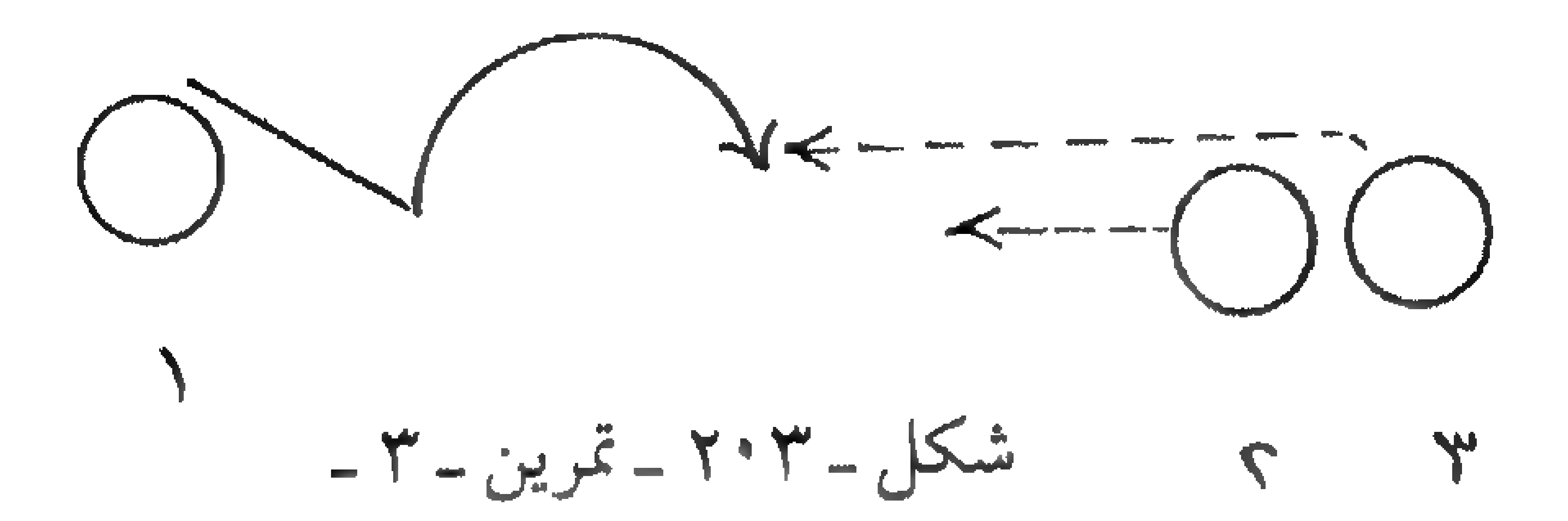

شكل ـ ٢٠١ ـ تمرين ـ ١ ـ

٢ ــ يؤدى التمرين من ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة للمهاجم أرضية فيجري المدافع من الخلف ويحاول تخليص الكرة بطريقة الزحلقة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٠٢).



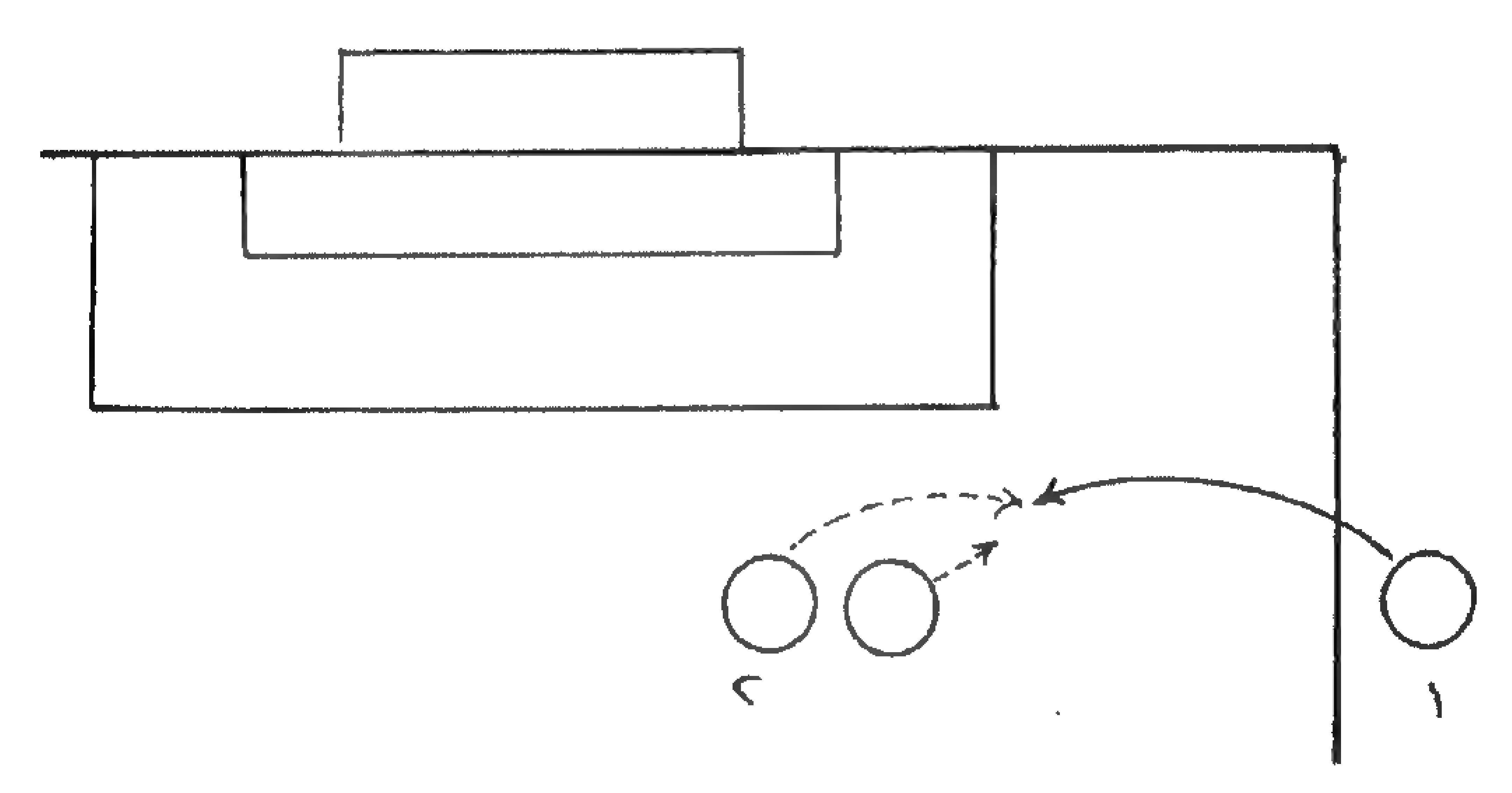

شكل ـ ٢٠٢ ـ تمرين ـ ٢ ـ

٣ ـ يقوم اللاعب بضرب الكرة على الأرض لترتد فيحاول المهاجم ضربها بالرأس الى الزميل المواجه والمدافع يحاول تشتيت الكرة قبل المهاجم. شكل رقم (٢٠٣).



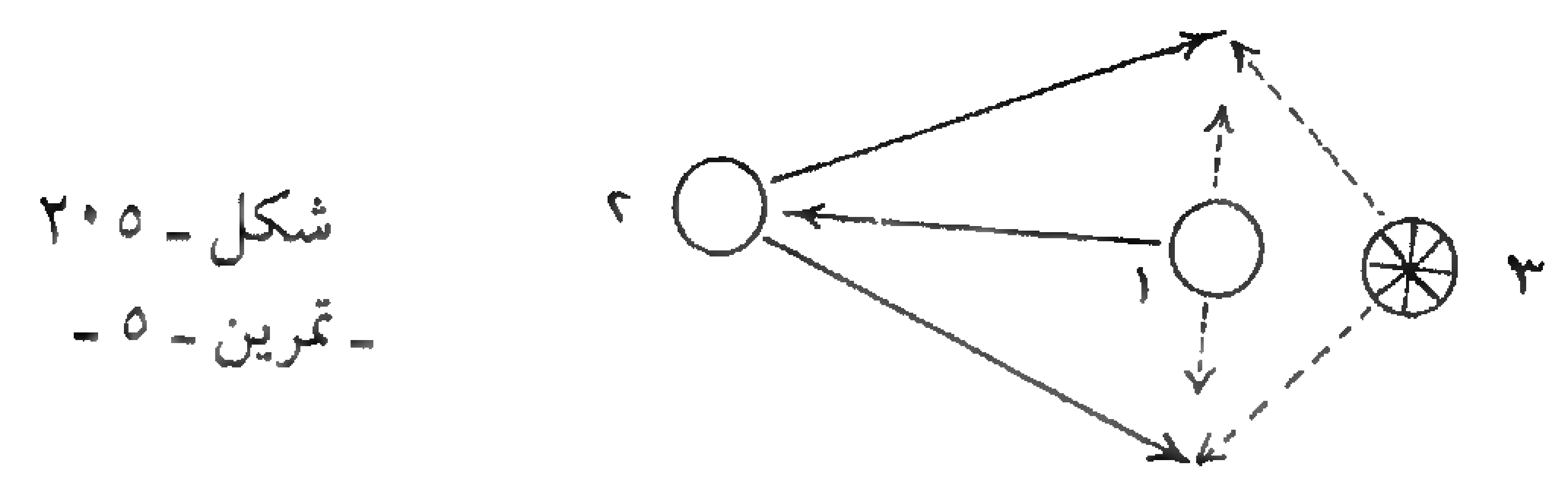

شكل ـ ٢٠٣ ـ تمرين ـ ٣ ـ

٤ ـ يؤدي التمرين مهاجمان ومدافع يقوم المهاجم رقم (١) برمي الكرة تماس إلى رقم (٢) فيقوم المدافع بتخليص الكرة قبله. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٠٤).



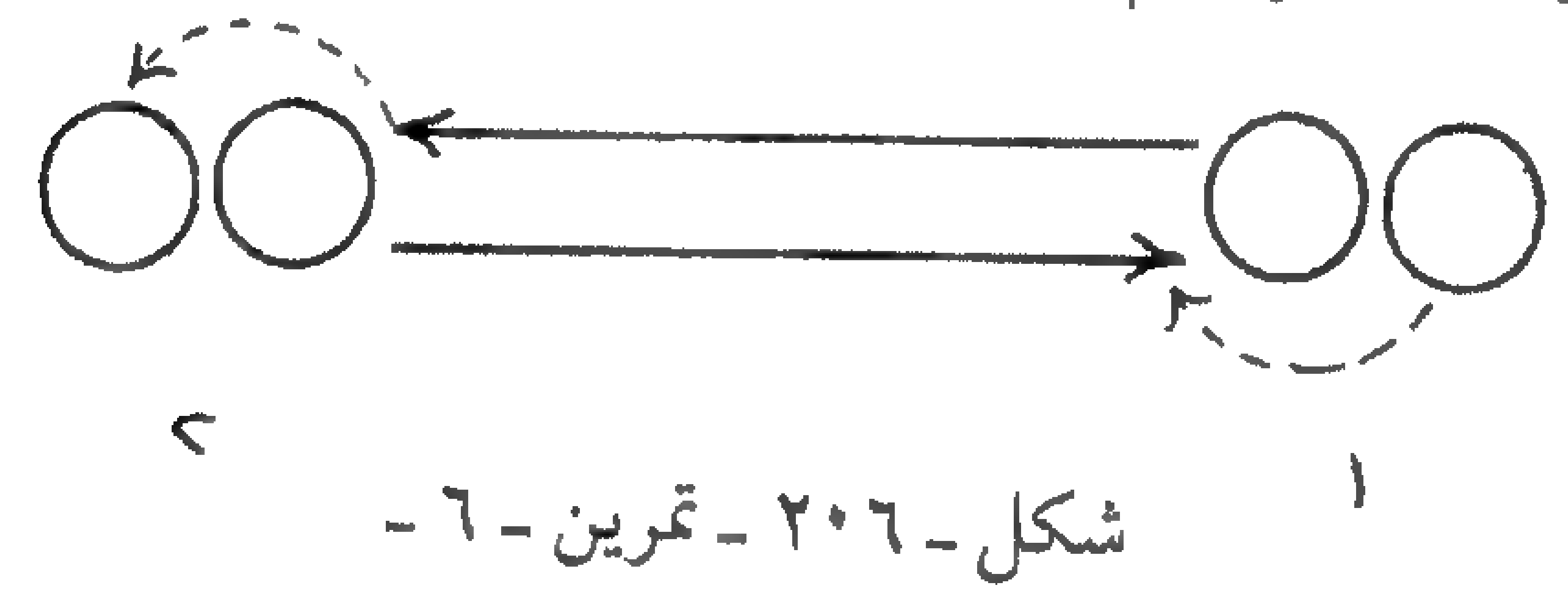

شكل ـ ٢٠٤ ـ تمرين ـ ٤ ـ

٥ ـ يؤدي التمرين مهاجمان ومدافع، يقوم المهاجم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) ثم يحاول تغيير اتجاهه، فيمرر المهاجم رقم (٢) الكرة إلى رقم (١) فيقوم المدافع رقم (٣) بتخليص الكرة قبله. يكرر التمرين من(٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٠٥).



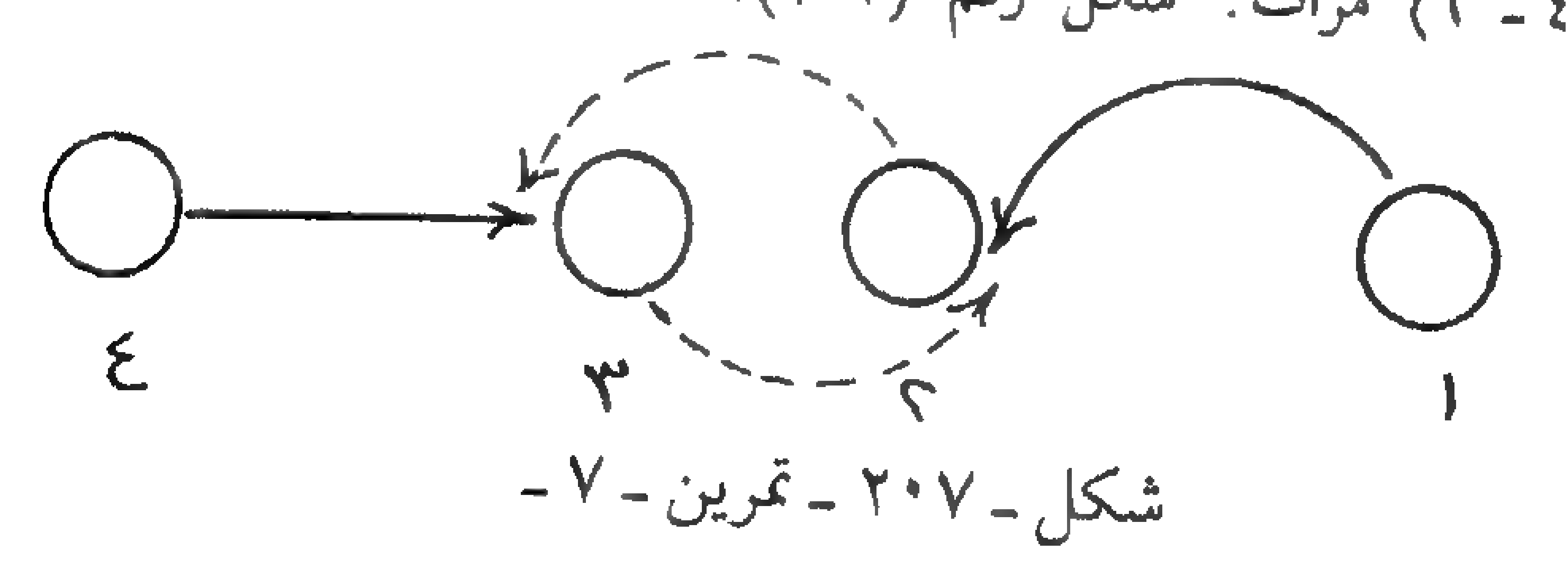

شكل ـ ٢٠٥
ـ تمرين ـ ٥ ـ

٦ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) فيقوم رقم (٣) بتخليص الكرة من أمام المهاجم رقم (٢) ثم لعبها إلى رقم (٤) بعد أن تقدم إلى مكان اللاعب رقم (١) فيقوم هذا الأخير بتخليصها من المهاجم رقم (٤) ثم لعبها مرة ثانية إلى رقم (٢). يكرر التمرين لفترة زمنية من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية وتعطى راحة ايجابية. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٢٠٦).



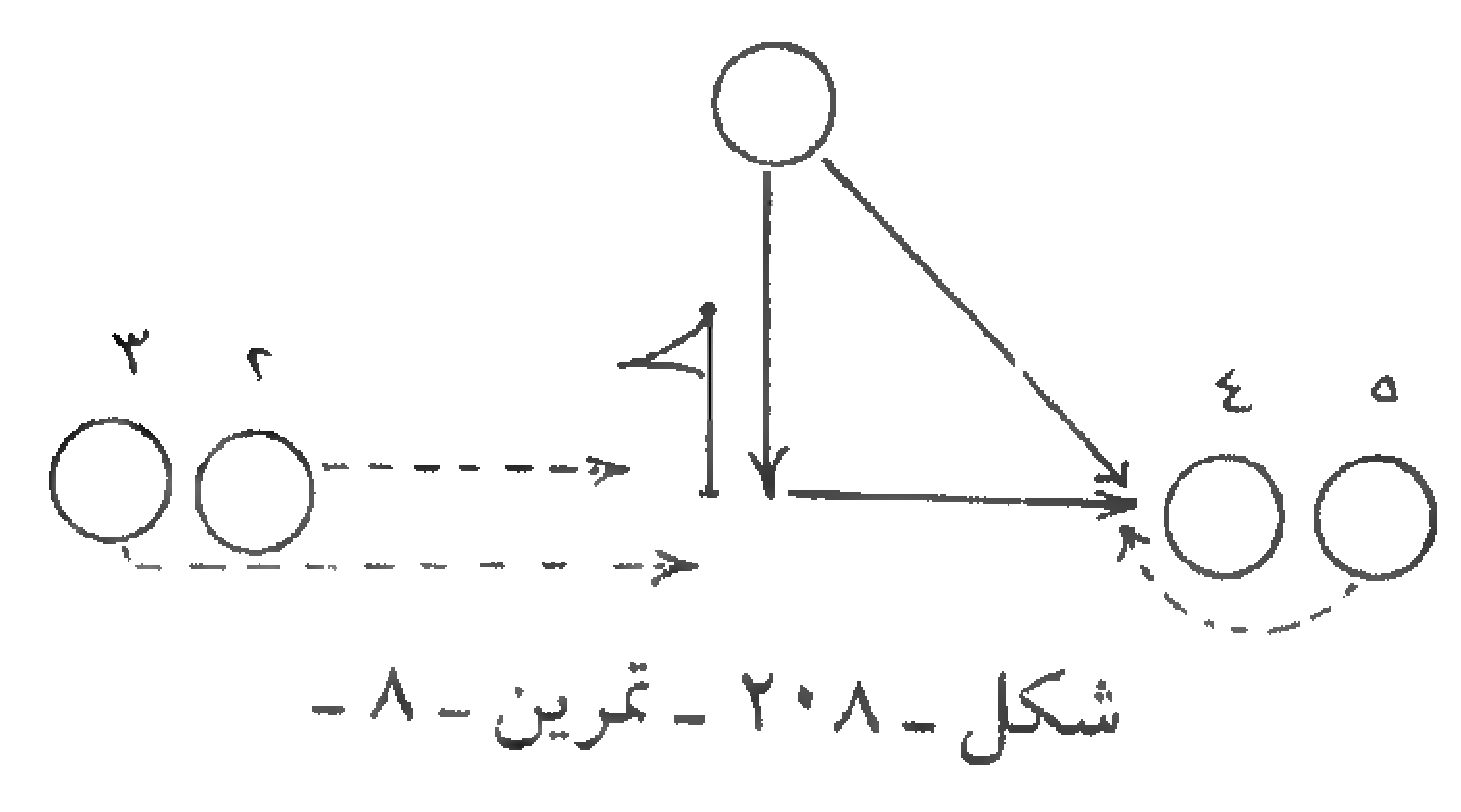

شكل ـ ٢٠٦ ـ تمرين ـ ٦ ـ

٧ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة عالية إلى رقم (٢) فيقوم رقم (٣) المدافع بضرب الكرة برأسه قبل المهاجم رقم (٢) وبعده يقوم اللاعب رقم(٤) بتمرير الكرة أرضية إلى رقم (٣) ويؤدي اللاعب رقم (٢) دور المدافع ويحاول تخليص الكرة قبل المهاجم رقم (٣). وهكذايستمر التمرين من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية ثم يتم تبديل الأماكن ويكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٠٧).



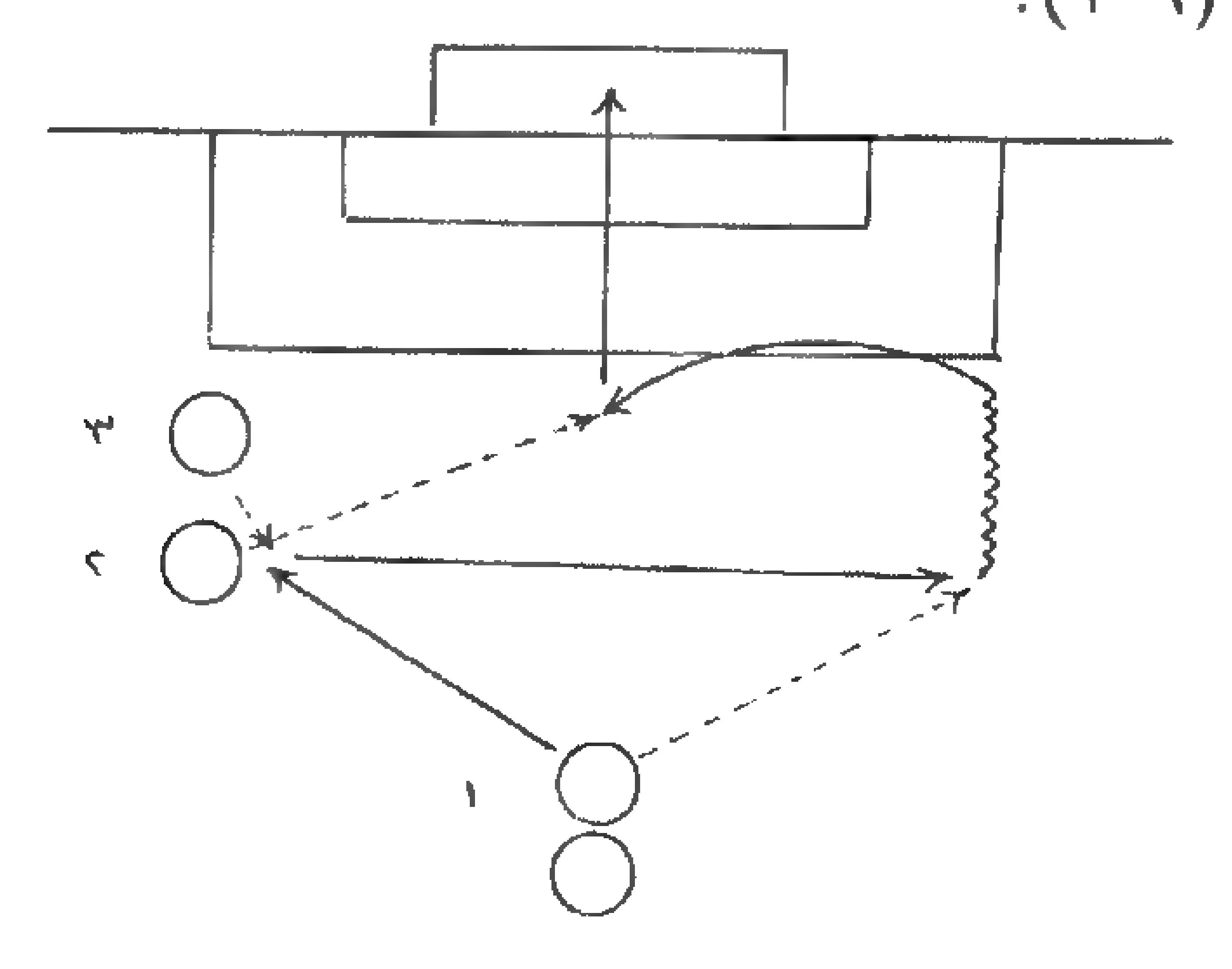

شكل ـ ٢٠٧ ـ تمرين ـ ٧ ـ

٨ ــ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة عند العلامة فيجري اللاعبان (٢) و(٣) بالكرة فيقوم اللاعب المدافع بتخليص الكرة ثم تمريرها إلى رقم (٤) الذي يكرر نفس التمرين. يستمر التمرين لفترة زمنية من (٦٠ ـ ٩٠) ثانية، ثم يتم تبديل الأماكن ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٢٠٨).




شكل ـ ٢٠٨ ـ تمرين ـ ٨ ـ

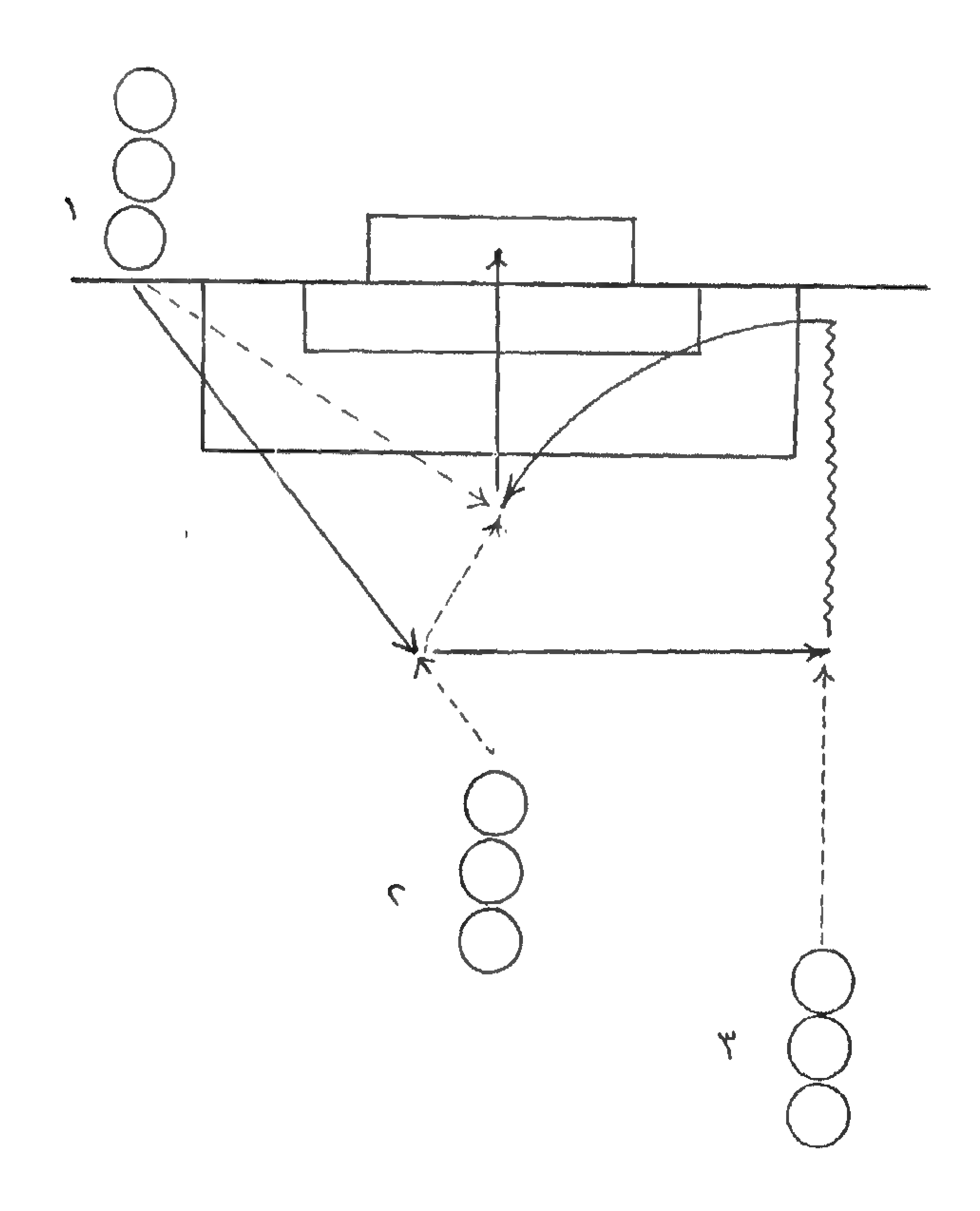
٩ ــ يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة الى رقم(٢) الذي يجري ويمررها إلى رقم (١) مرة ثانية على الجانب وفي نفس الوقت يحاول المدافع رقم (٣) تخليص الكرة قبل رقم (٢) فإذا استطاع تخليصها، يكرر التمرين بنفس الطريقة وإذا لم يستطع يقوم رقم (١) الذي استلم الكرة من رقم (٢) بالجري ثم يلعبها عالية مرة أخرى إلى رقم (٢) فيحاول تصويبها في المرمى. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٠٩).




شكل ـ ٢٠٩

ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ـ يؤدي التمرين ثلاثة مجموعات من اللاعبين يقوم رقم(١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يمررها إلى رقم (٣) الذي يسيطر عليها ويجري بها نحو خط المرمى ثم يلعبها عالية عكسية إلى رقم (٢) الذي غير مكانه فيلعبها في المرمى وفي نفس الوقت يحاول اللاعب رقم (١) الذي أصبح مدافعا وغير مكانه بتخليص الكرة. يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات لكل لاعب مع ملاحظة تبديل الأماكن. شكل رقم (٢١٠).




شكل ـ ٢١٠ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

# ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس أحد أهم المهارات الأساسية التي تعتمد على لياقة بدنية وتتطلب شجاعة في تنفيذها. حيث أن ضرب الكرة بالرأس الذي يحتوي على أهم أجزاء الجسم وأكثرها حساسية، يجعل بعض اللاعبين الناشئين يتخوفون من أداء هذه المهارة خشية اصابة أحد هذه الأجزاء المهمة وهي: العيون، الأنف، الفم، الأذن، مركز الأعصاب الرئيسي، المخ والمخيخ.



ونظرا لما تتميز به مهارة الضرب بالرأس من صعوبة وتناسق في أداء الحركات فقد أرجأنا الحديث عنها إلى آخر المهارات لأن القيام بها يتطلب استخدام غالبية عضلات الجسم وتوافقها ويجب على المدرب التركيز على التدريب الصحيح لهذه المهارة حتى يتقنها الناشيء دون أن تعود بالضرر عليه.

ويمكن ضرب الكرة بالرأس في اتجاهات مختلفة الى الأمام والى الخلف والجانب، وتستعمل أجزاء الرأس التالية في ضرب الكرة.

الجبهة (مقدمة الرأس) (جانبي الجبهة) (ثم مؤخرة الرأس التي يستعملها قليل من اللاعبين).

أما مستويات ضرب الكرة بالرأس فهي:

**(نصف عالية) (عالية)**

كما يؤدى من عدة أوضاع ـ من وضع الثبات ـ الحركة ـ ومن وضع الوثب العالي والطيران.

وضرب الكرة بالرأس يستعمل خاصة للتصويب المفاجيء الذي يصعب صده من حارس المرمى كما أنه يستخدم للدفاع، خاصة لتشتيت الكرة من أمام المرمى. كما أن استخدام ضرب الكرة بالرأس يضفي على الكرة البهجة والجمال في أدائها

## طريقة الأداء

يبدأ التدريب من الكرات الثابتة وذلك لابعاد الخوف عن اللاعب الناشيء ولأخذ الاحساس بطريقة الأداء الصحيحة.

عند ضرب الكرة تكون القدمان مفتوحتين الى الأمام أو الجانب وذلك لحفظ توازن الجسم مع ثني خفيف في مفصل الركبة ـ رجوع الجذع الى الخلف ـ تصلب عضلات الرقبة مع رجوع الرأس الى الخلف ـ النظر في اتجاه الكرة ـ

الذراعان بجانب الجسم ومفتوحتان قليلا عند مفصل الكتف والى الجانب ومثنيتان من مفصل الكوع.

تضرب الكرة بمقدمة الرأس من فوق الحاجبين حتى منبت الشعر، وبعد ضرب الكرة يجب متابعة الجسم للكرة لها حتى تأخذ القوة والاتجاه الصحيح .

عند ضرب الكرة بجانب مقدمة الرأس يتجه للجانب وللخلف مع ميل الجذع للخلف والجانب ومع عدم ارتخاء عضلات الرقبة .

أما عند ضرب الكرة بمؤخرة الرأس فيتجه للأمام ولأسفل ثم رجوعه لأعلى وللخلف، أما عند ضرب الكرة من الوثب فيكون الارتقاء على الأمشاط، مع مساعدة الذراعان للأعلى بالمرجحة الى الخلف ثم الأمام ولأعلى ثم الجانب.

أما في حالة ضرب الكرة من الطيران: يكون الوثب على الأمشاط ويتجه جذع الجسم للأمام والنظر في اتجاه الكرة وبعد ضربها ينثني مفصل الكوع لامتصاص الوثب والسقوط على الأرض.

**بعض الأخطاء الشائعة:**

١ ــ ارتخاء عضلات الرقبة.
٢ ــ أغلاق العينين عند ضرب الكرة.

٣ ــ ضرب الكرة بأعلى الرأس.
٤ ــ ضم الذراعين على الصدر وعدم فتحهما من مفصل الكتفين.
٥ ــ عدم رجوع الجذع عند ضرب الكرة مما لا يعطيها القوة المطلوبة.
٦ ــ الوثب لأعلى مع رجوعه الى الخلف.
٧ ــ عدم ثني مفصل الكوع عند ملامسة الكتفين للأرض.

## تمرينات على ضرب الكرة بالرأس

١ ــ مسك الكرة باليدين ثم ضربها بالرأس.

٢ ــ رمي الكرة خفيفا لأعلى ثم ضربها.

٣ ــ مسك الكرة باليدين مع ثني الرجلين فيقوم الزميل من الحركة في المكان بضرب الكرة.

٤ ــ نفس التمرين السابق مع التقدم ثلاث أو أربع خطوات ثم ضرب الكرة.

٥ ــ رمي الكرة للزميل ليقوم بضربها بالرأس.

٦ ــ ضرب الكرة المعلقة بالرأس من الحركة في المكان ثم بعدها من عدة خطوات.

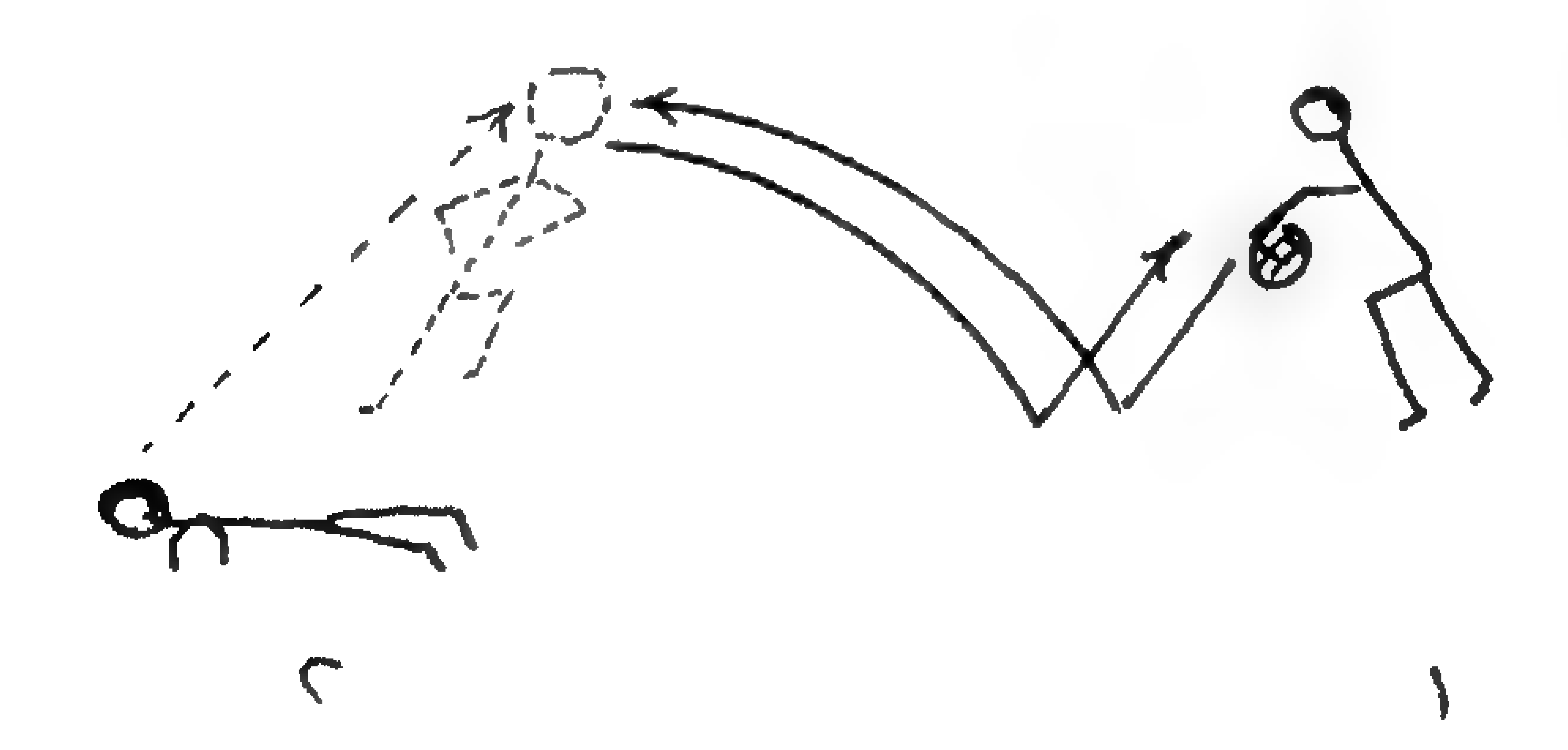
٧ ــ تنطيط الكرة بالرأس.

٨ ــ رفع الكرة بالرجل ثم ضربها بالرأس.

٩ ــ ضرب الكرة بالأرض للزميل الذي يرجعها بالرأس.

١٠ ــ من وضع الجلوس يقوم اللاعب بضرب الكرة في الأرض ثم الوقوف والوثب وضربها بالرأس.

١١ ــ من وضع الانبطاح يرمي الزميل الكرة بيديه ليقوم اللاعب بالنهوض ووالوثب وضربها بالرأس. شكل رقم (٢١١).

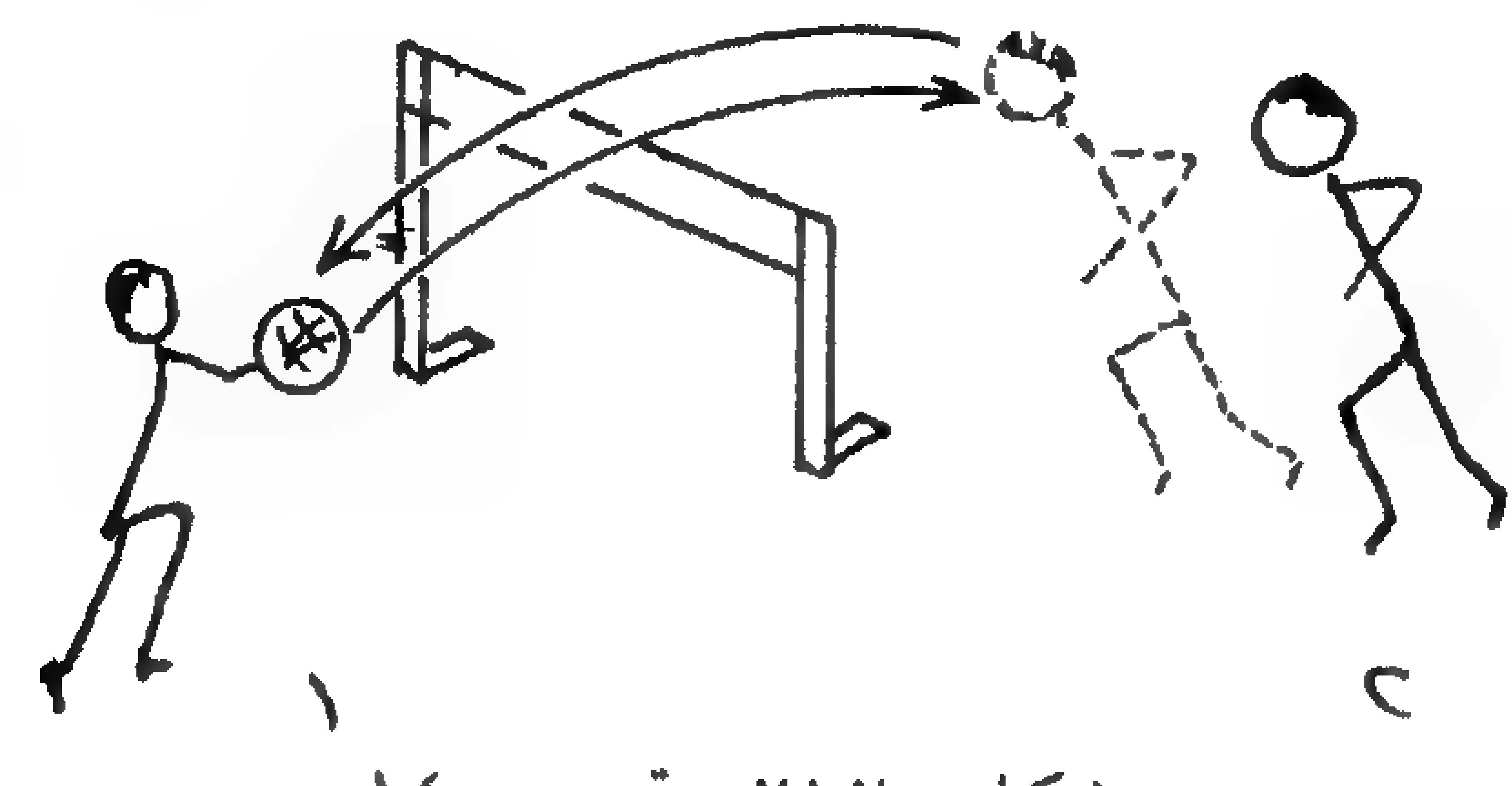



شكل ـ ٢١١ ـ تمرين ـ ١١ ـ

١٢ ـ نفس التمرين السابق من وضع الرقود.

١٣ ـ رمي الكرة ثم تغيير الاتجاه، ليقوم الزميل بضربها وتوجيهها له.

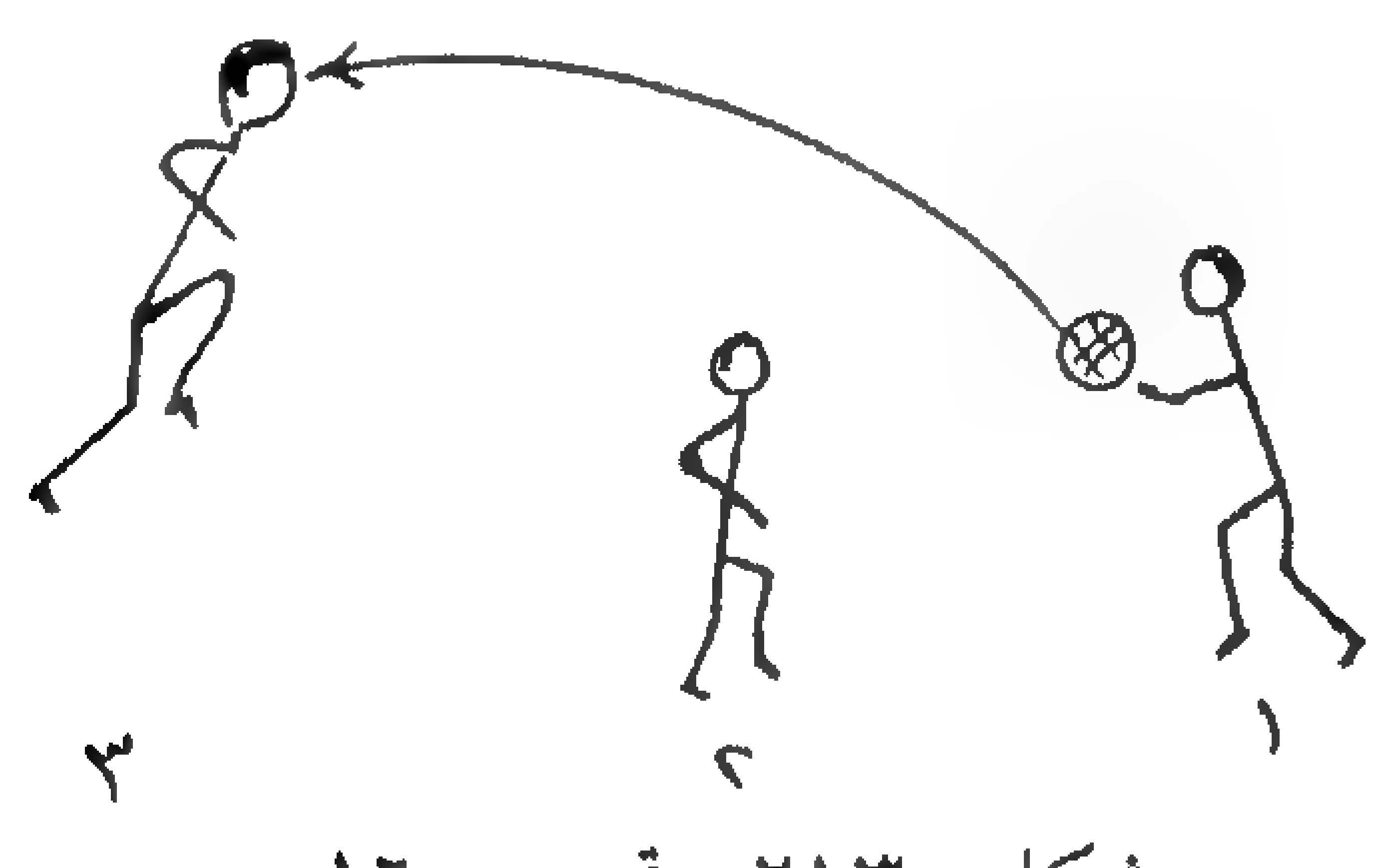
١٤ ـ رمي الكرة للزميل من فوق الحاجز ليقوم بالوثب ثم يلعبها من فوقه لأسفل لترجع. شكل رقم (٢١٢).




شكل ـ ٢١٢ ـ تمرين ـ ١٤ ـ

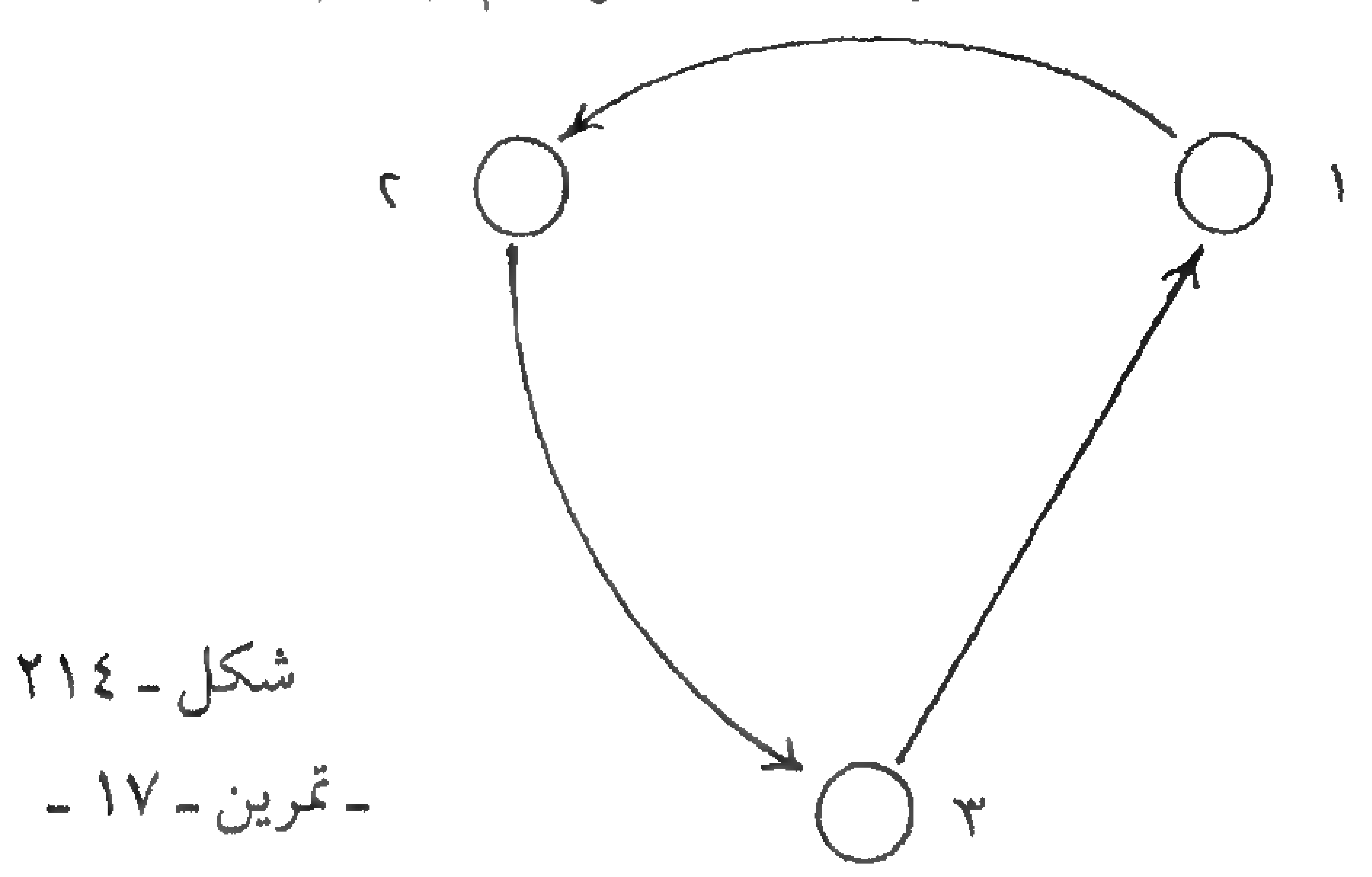
١٥ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة بمستوى الرأس ليقوم رقم (٢) بضربها بالرأس واعادتها له ثم يلف ليضرب الكرة مواجها رقم (٣) عاليا من الوثب، يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبديل الأماكن ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب.

١٦ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة عاليا فوق رأس رقم (٢) فيقوم رقم (٣) بالوثب وارجاعها بالرأس لرقم (١)، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم استبدال الأماكن. شكل رقم (٢١٣).



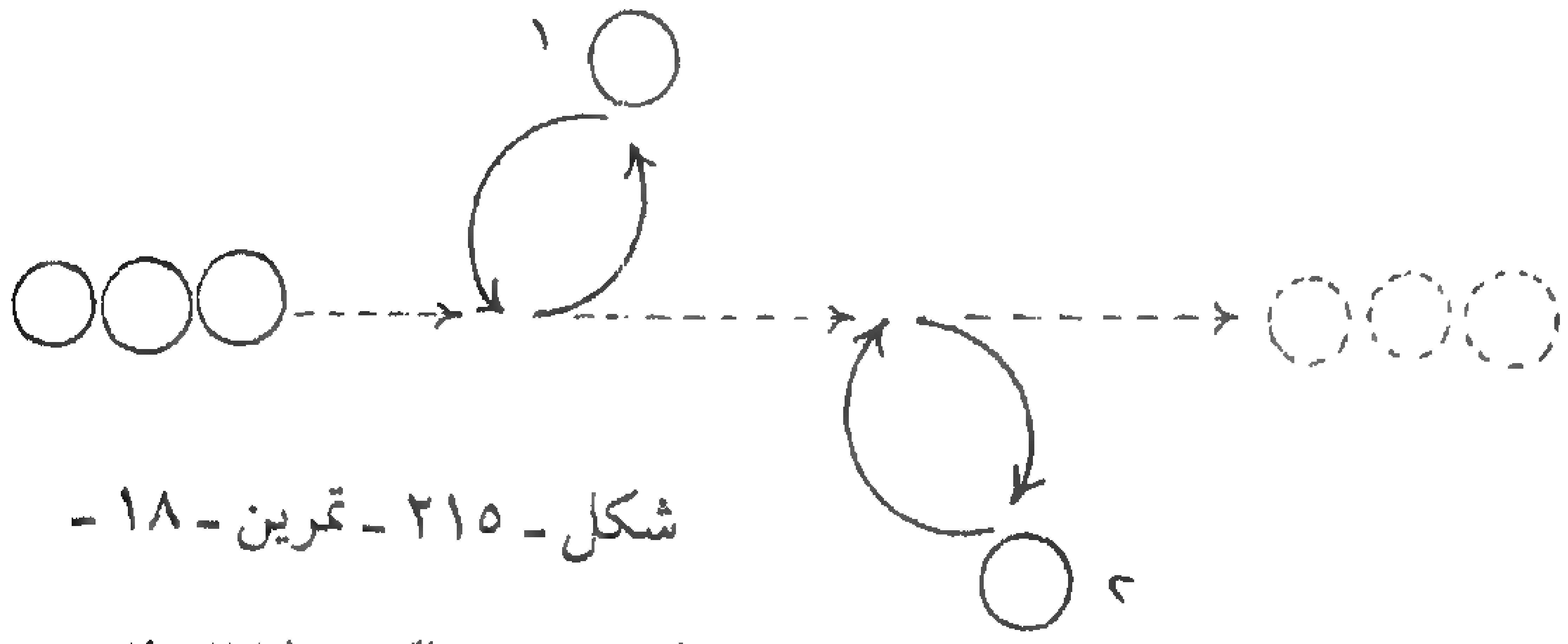

شكل ـ ٢١٣ ـ تمرين ـ ١٦ ـ

١٧ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة إلى رقم (٢) الذي يقوم بضربها إلى رقم (٣) الذي يمررها إلى رقم (١). يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢١٤).




شكل ـ ٢١٤
ـ تمرين ـ ١٧ ـ

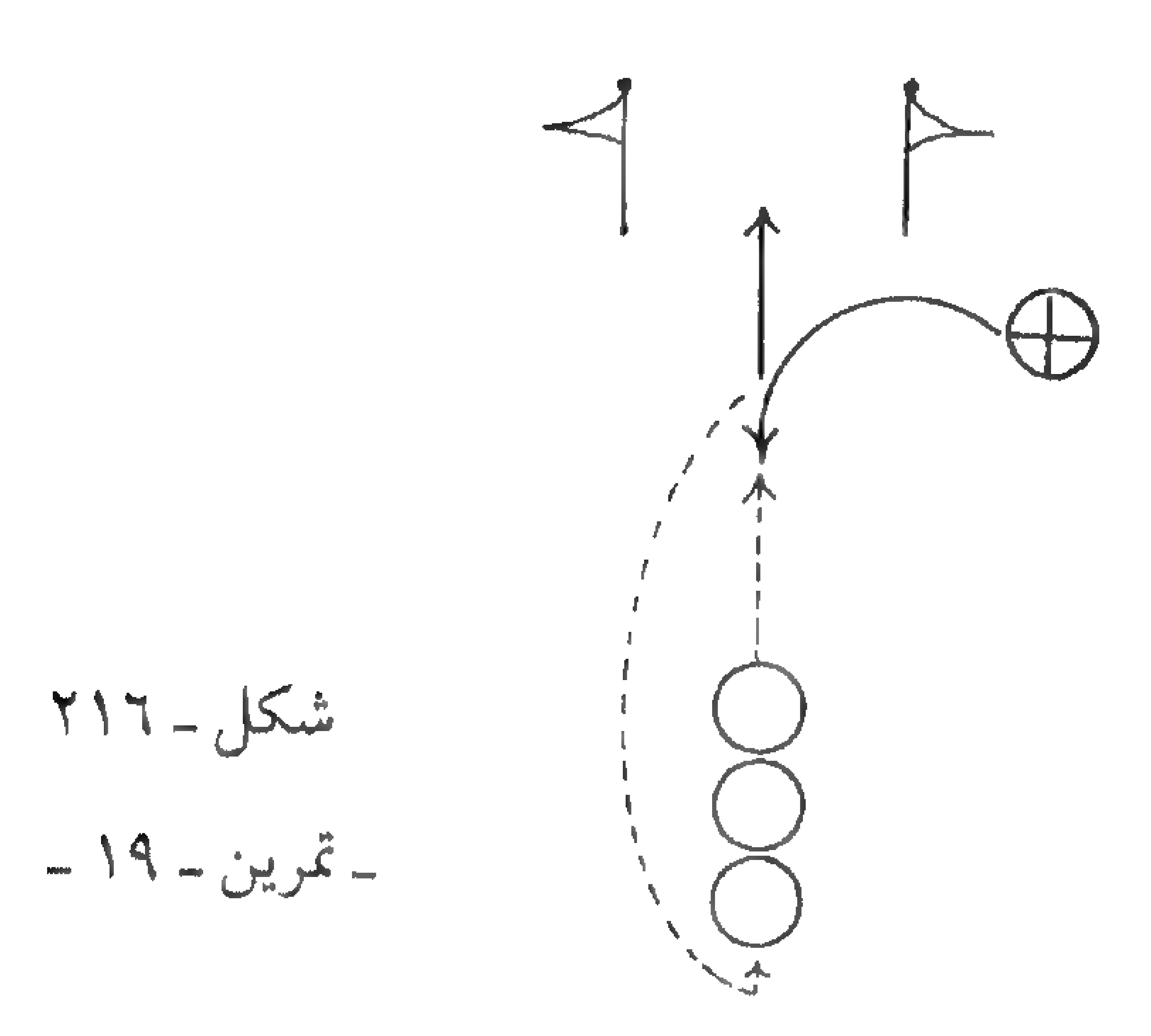
١٨ ــ يؤدي التمرين مجموعة لاعبين مع حارس مرمى. يجري اللاعب ثم يثب ليضرب الكرة بالرأس وارجاعها الى الحارس رقم (١) ثم يجري الى الأمام ويضرب الكرة القادمة من حارس رقم (٢) ويواصل جريه حتى تنتهي المجموعة، ثم يؤدى التمرين من الاتجاه المعاكس ويكرر من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢١٥).




شكل ـ ٢١٥ ـ تمرين ـ ١٨ ـ

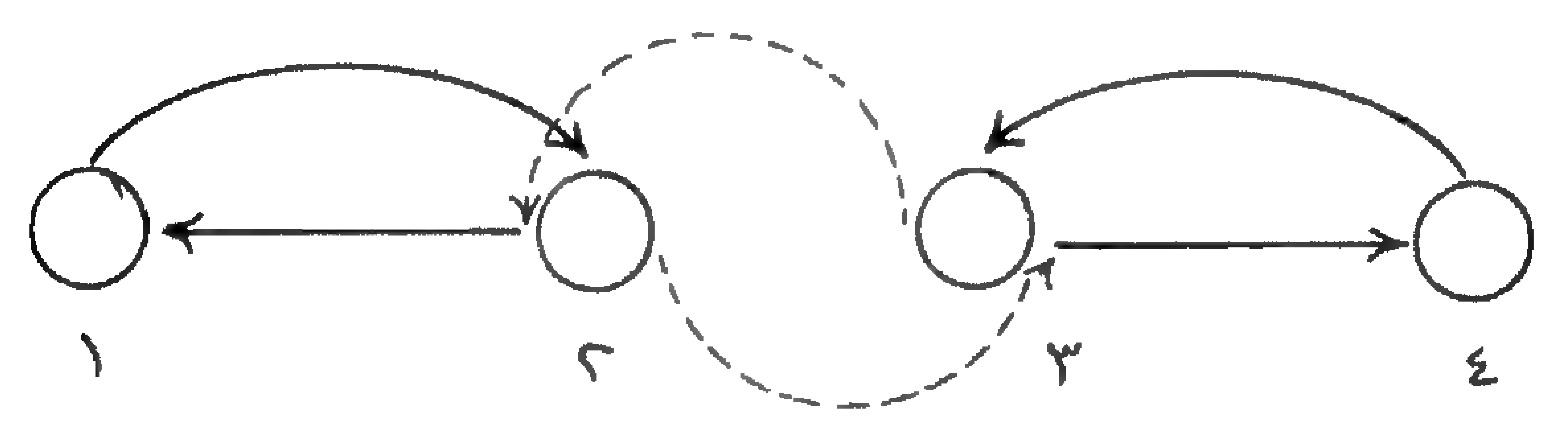
١٩ ــ يؤدي التمرين مجموعة لاعبين، يقوم المدرب برمي الكرة عاليا إلى اللاعب الذي مررها اليه فيقوم بالجري ثم الوثب ولعبها للأرض في اتجاه المرمى

مباشرة المسافة بين العلامتين لا تزيد عن (مترين) يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات. شكل رقم (٢١٦).



شكل - ٢١٦
- تمرين - ١٩ -

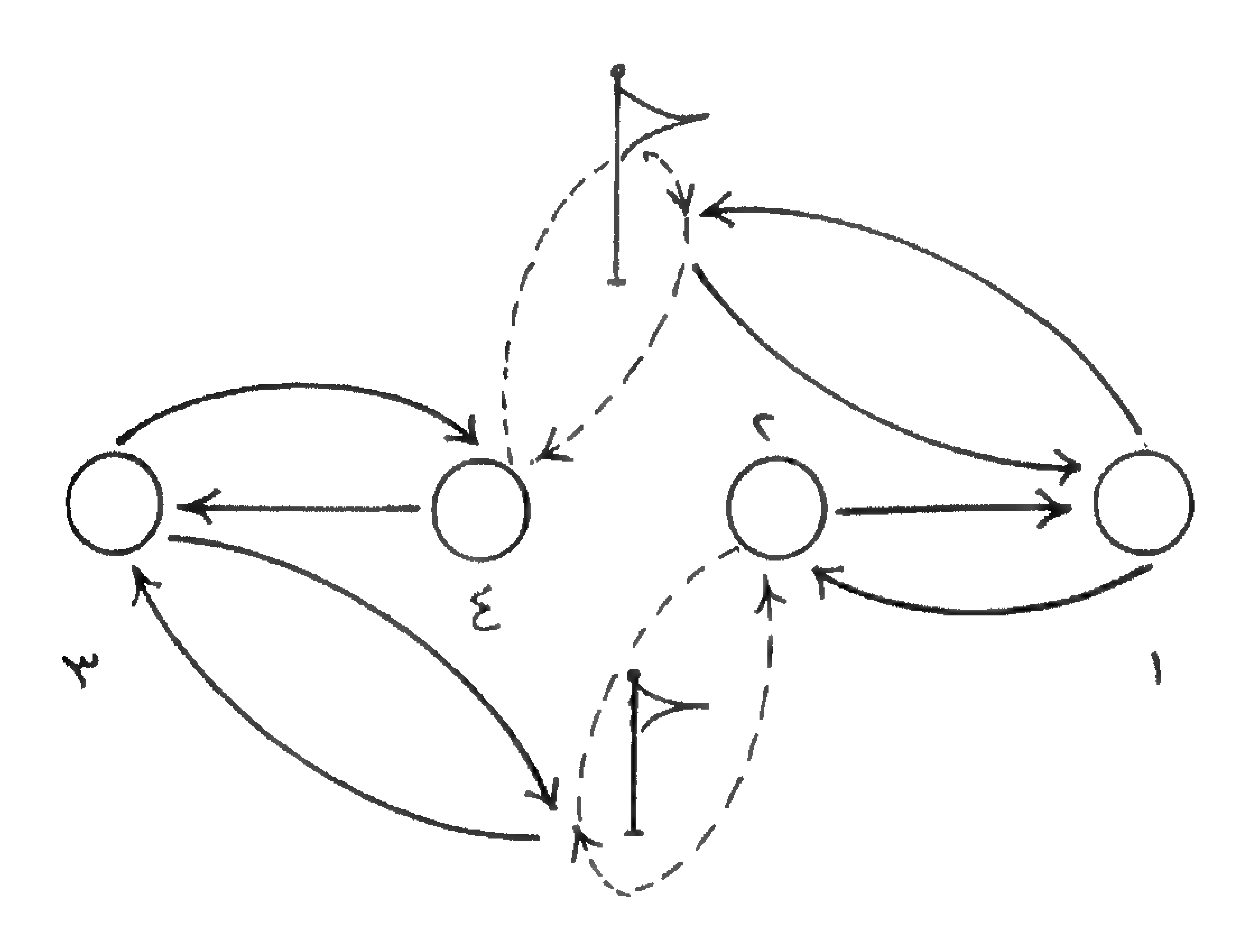
٢٠ - نفس التمرين السابق ولكن يؤدى من جانب الملعب وبجانب مقدمة الرأس.




شكل - ٢١٧ - تمرين - ٢١ -

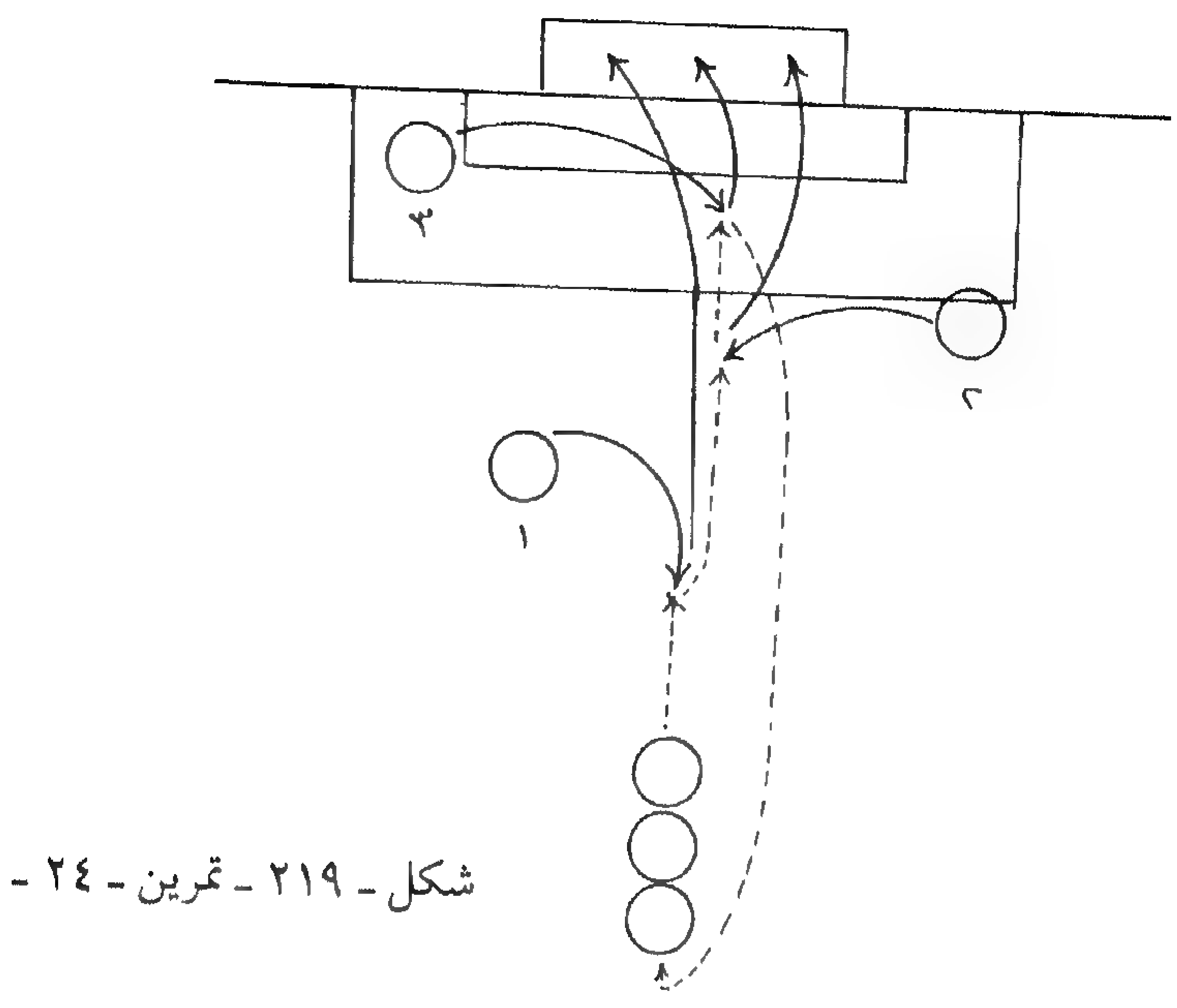
٢١ - يؤدي التمرين أربعة لاعبين، يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة عاليا فيقوم رقم (٢) بالوثب وضربها بالرأس إلى رقم (١) ثم يلف ويغير مكانه مع اللاعب رقم (٣) الذي أدى نفس التمرين ولكن من مستوى نصف عالي للكرة القادمة من رقم (٤)، يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات لكل لاعب ثم يتم التبديل ويعاد من (٣ - ٤) مرات. شكل رقم (٢١٧).

٢٢ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم اللاعبان (١) و(٣) برمي الكرة عاليا إلى رقم (٢) و(٤) اللذين يقومان بضرب الكرة بالرأس وارجاعها لهما ثم يجري رقم (١) ويلف حول الراية، ويلعب الكرة التي رماها رقم (٣) وكذلك رقم (٢) يلعب الكرة التي رماها رقم (١)، ثم يتم رجوع اللاعبين لأماكنها ويستمر التمرين هكذا من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبادل الأماكن، ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢١٨).



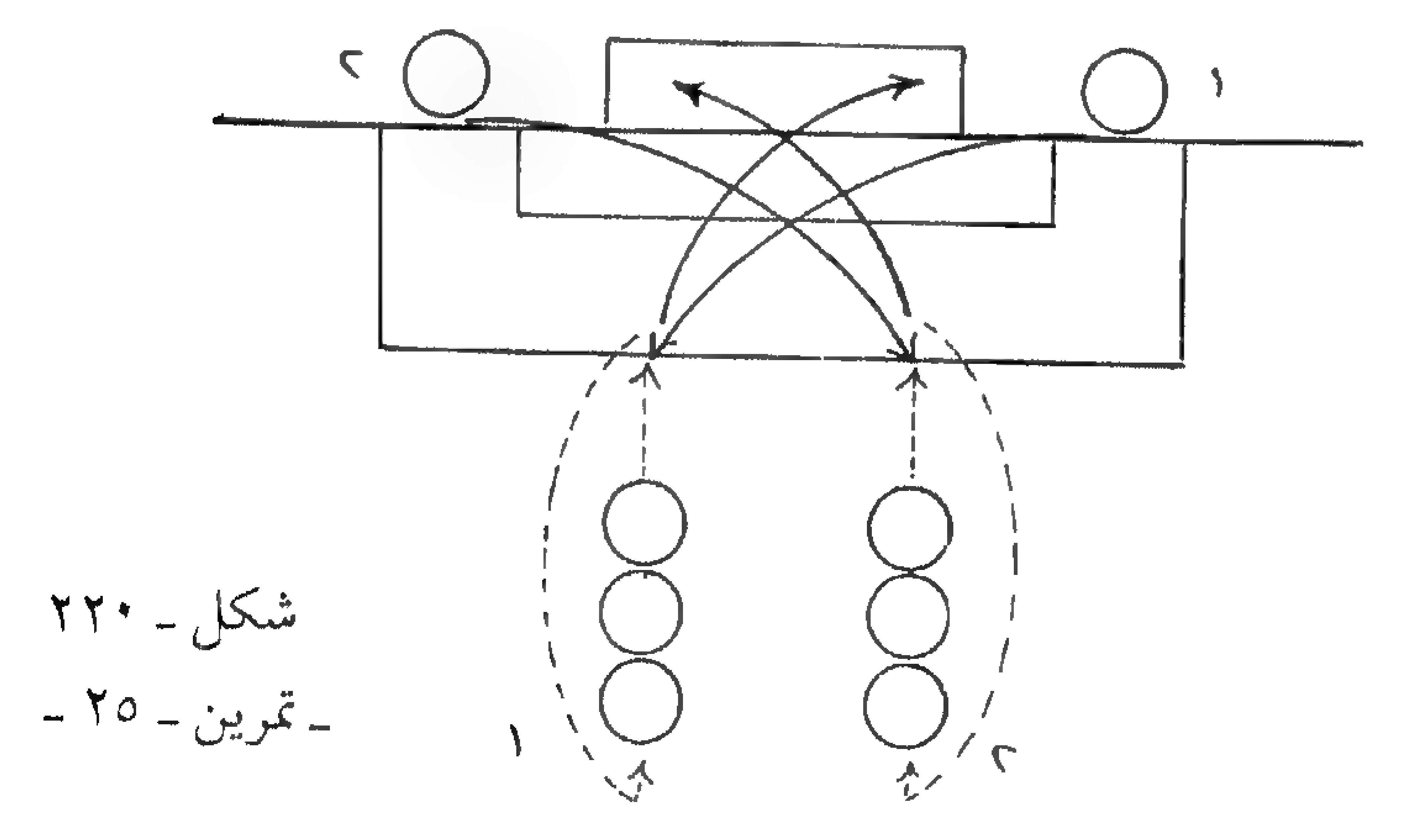

شكل ـ ٢١٨ ـ تمرين ـ ٢٢ ـ

٢٤ ـ يؤدي التمرين مجموعة لاعبين، يقوم رقم (١) في المجموعة بالجري للأمام ثم ضرب الكرة التي رماها رقم (٢) في المرمى ثم يواصل الجري ليضرب الكرة التي رماها رقم (٣) في المرمى ثم يجري ويؤدي نفس التمرين مع رقم (٤)، ثم يأخذ مكان أحد اللاعبين. شكل رقم (٢١٩).



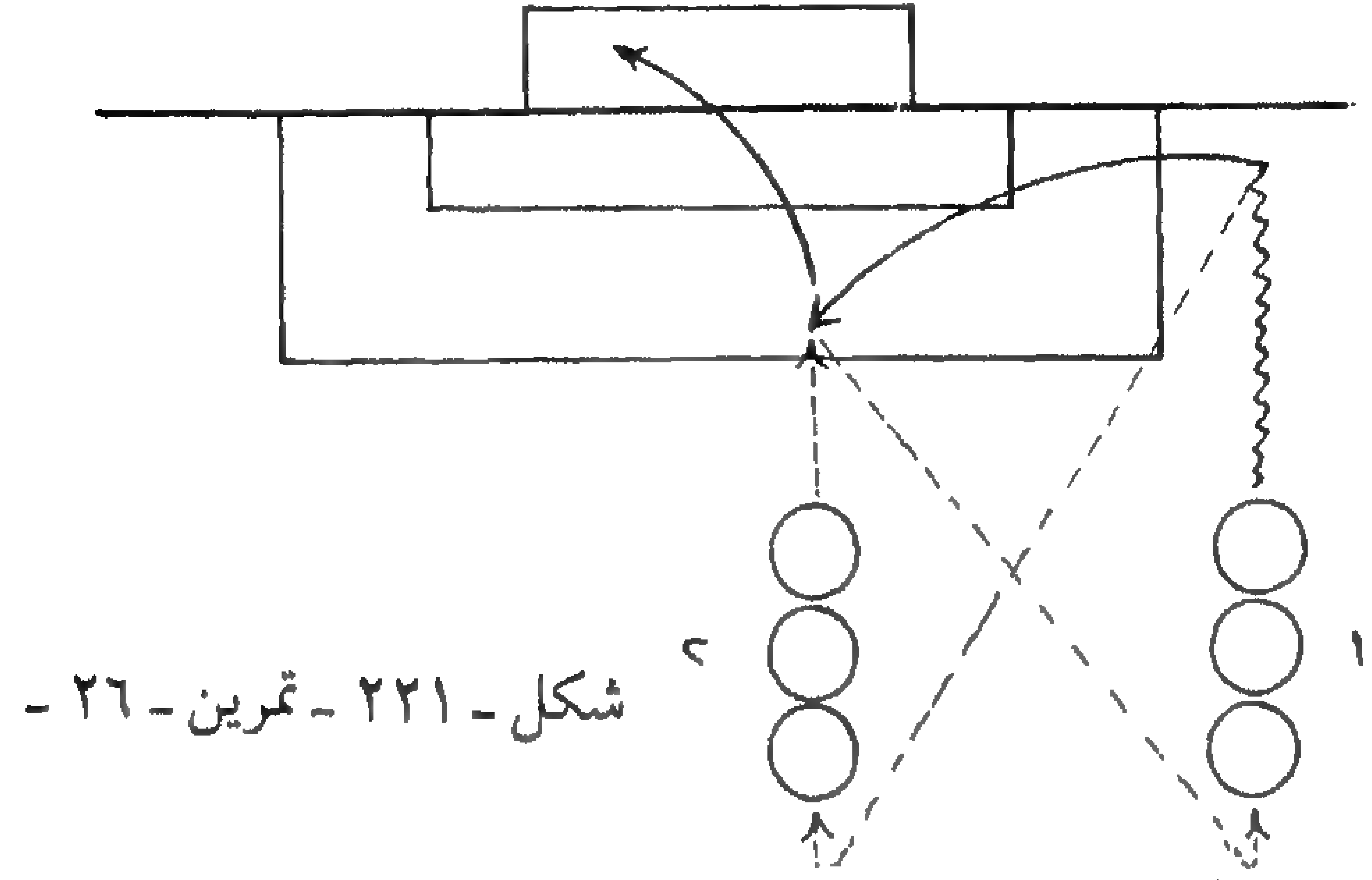
شكل ـ ٢١٩ ـ تمرين ـ ٢٤ ـ

٢٥ ـ يؤدي التمرين مجموعتان، يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة إلى لاعب المجموعة (١) الذي يلعبها في المرمى. ثم يرجع خلف مجموعته. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٢٠).



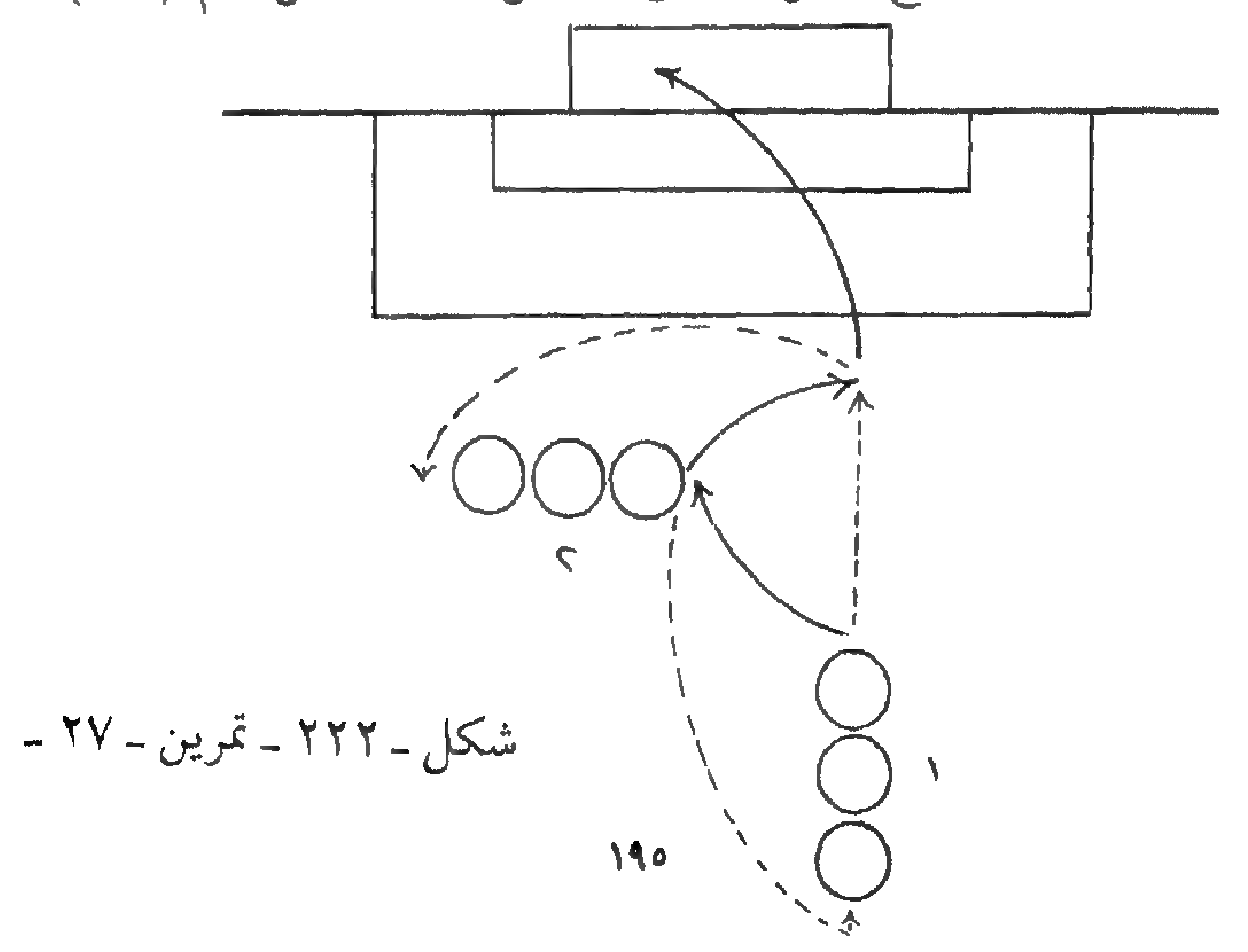
شكل ـ ٢٢٠
ـ تمرين ـ ٢٥ ـ

٢٦ ـ يؤدي التمرين مجموعتان يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة إلى الأمام ولاعب المجموعة (٢) دون كرة، فيقوم رقم (١) برفعها عالية إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يضربها بالرأس في المرمى . شكل رقم (٢٢١) .



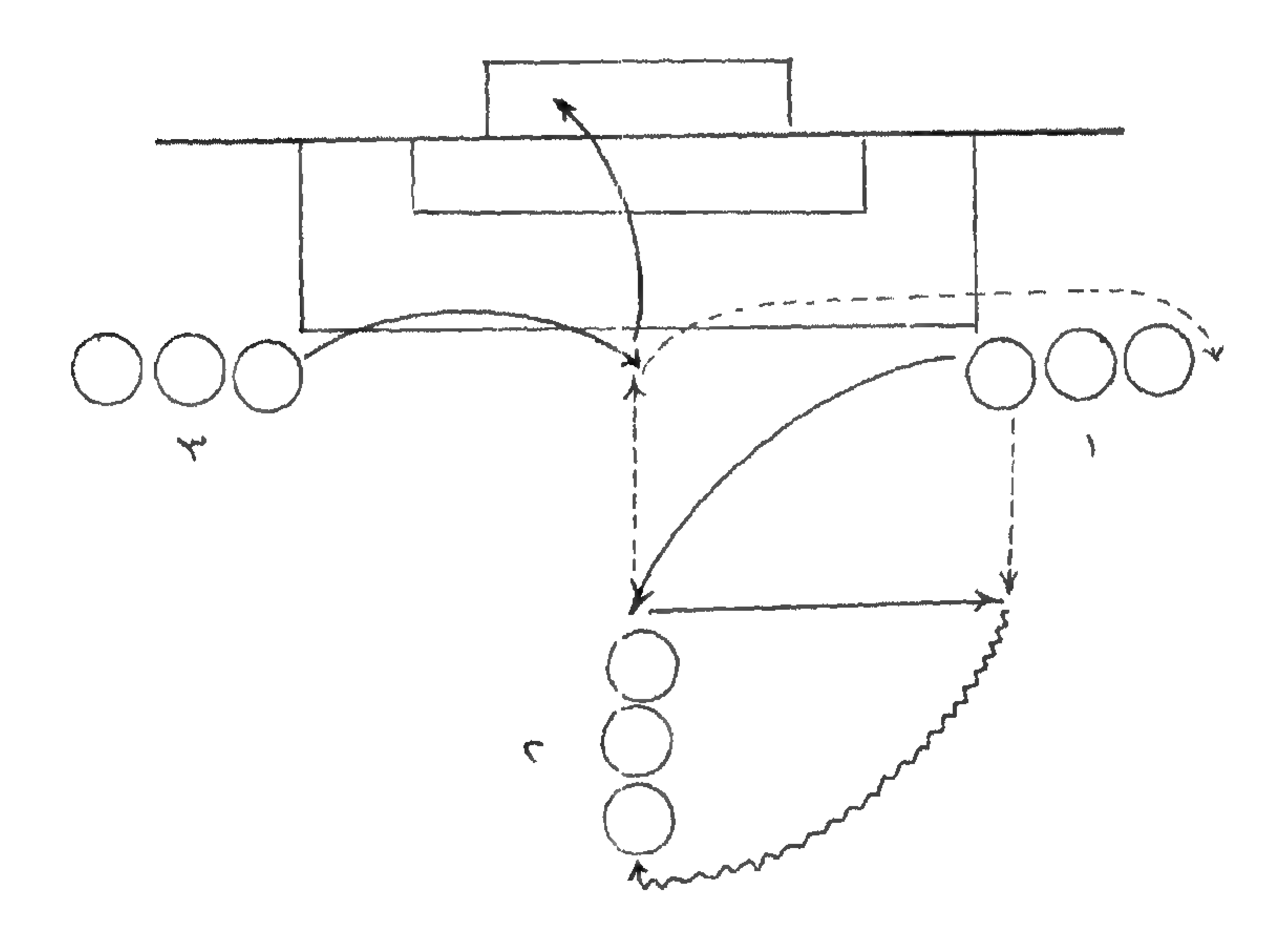

شكل ـ ٢٢١ ـ تمرين ـ ٢٦ ـ

٢٧ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم اللاعب في المجموعة (١) برفع الكرة عالية إلى لاعب المجموعة (٢) ثم يجري للأمام فيمررها رقم(٢) برأسه أمامية فيقوم بتسديدها في المرمى يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب، مع تبديل الأماكن بعد كل إعادة. شكل رقم (٢٢٢)،




شكل ـ ٢٢٢ ـ تمرين ـ ٢٧ ـ

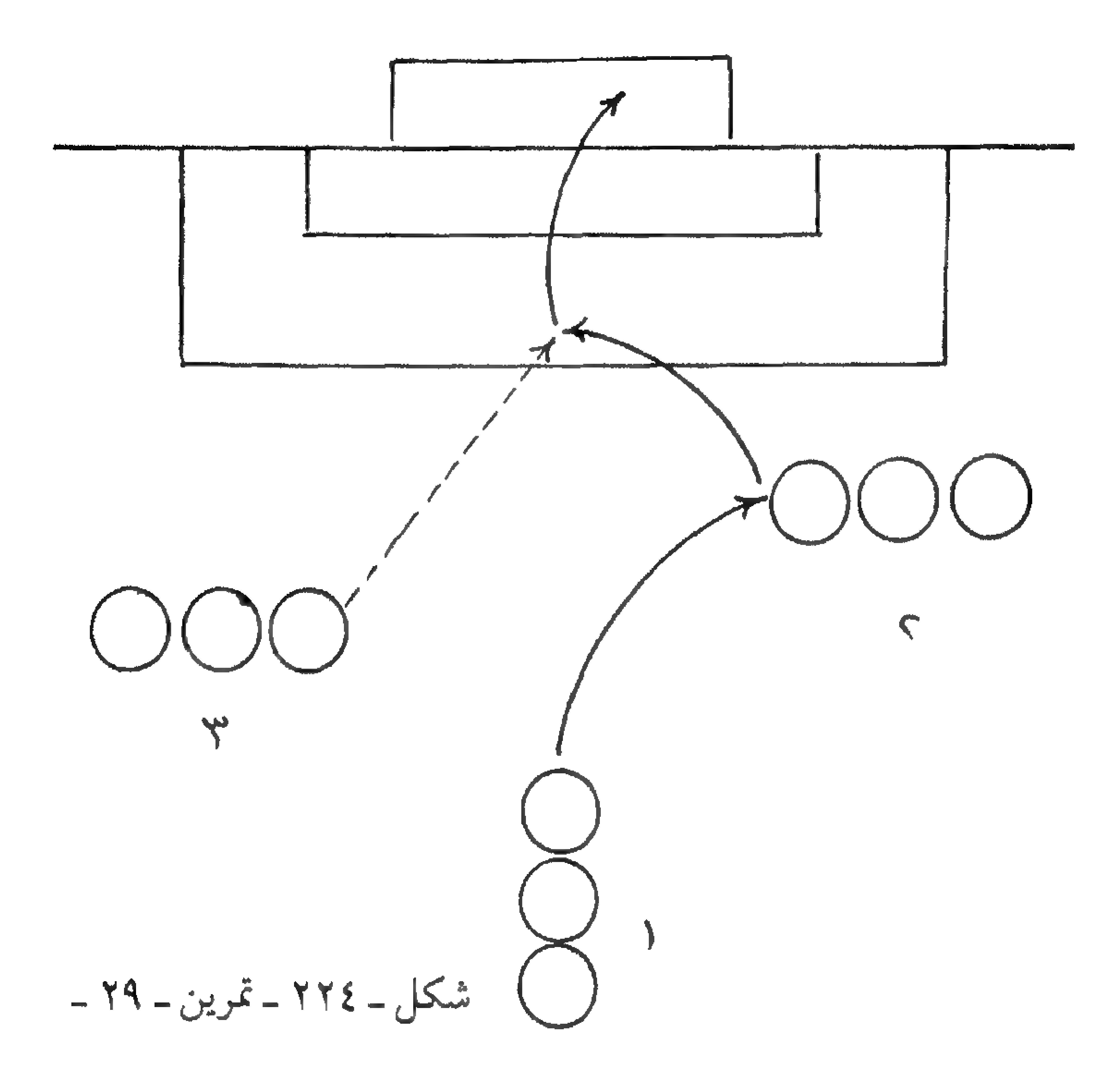
٢٨ ـ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات، يقوم لاعب المجموعة (١) برفع الكرة عالية إلى لاعب المجموعة (٢) ويجري الى الأمام فيقوم رقم (٢) بتمريرها الى الجانب الى رقم (١) الذي يسيطر عليها ثم يجري بها خلف المجموعة (٢) في نفس الوقت يقوم اللاعب رقم (١) في المجموعة (٢) بالجري ليسدد الكرة بالرأس التي مررها لاعبو المجموعة (٣) ثم يبدل لاعبو المجموعة (٢) أماكنها. الأرقام الفردية للمجموعة (١) والأرقام الزوجية للمجموعة (٣) ولاعبي المجموعتين (١) و(٣) يبدلوا أماكنهم مع مجموعة (٢). يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٢٣).




شكل ـ ٢٢٣ ـ تمرين ـ ٢٨ ـ

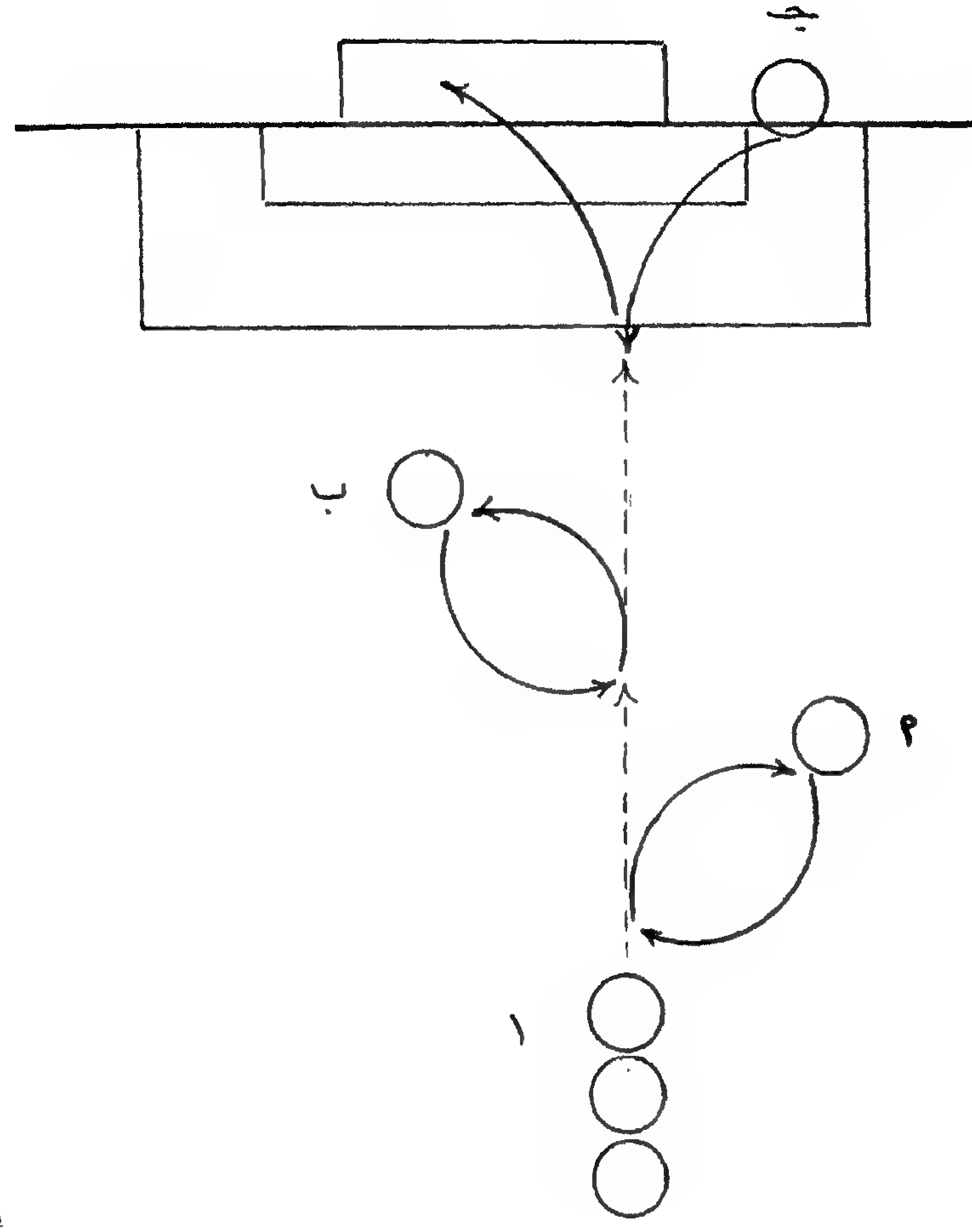
٢٩ ـ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات من اللاعبين، يقوم لاعب المجموعة (١) برفع الكرة عالية إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يمررها برأسه إلى لاعب

المجموعة (٣) الذي غير مكانه للأمام فيصوبها في المرمى. يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات ثم يتم تبديل الأماكن. شكل رقم (٢٢٤).




شكل - ٢٢٤ - تمرين - ٢٩ -

٣٠ - يؤدي التمرين أربع مجموعات من اللاعبين مع حارس مرمى يقوم حارس المرمى (أ) برمي الكرة بيديه إلى لاعب المجموعة (١) فيرجعها إليه برأسه مرة ثانية ثم يجري ليلعب الكرة التي مررها له الحارس (ب) ثم يستمر في الجري للأمام فيمرر لاعب رقم (٢) الكرة له فيلعبها في المرمى. يتم تبادل الأماكن بين لاعبي المجموعة (١) و(٢). يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٢٥).



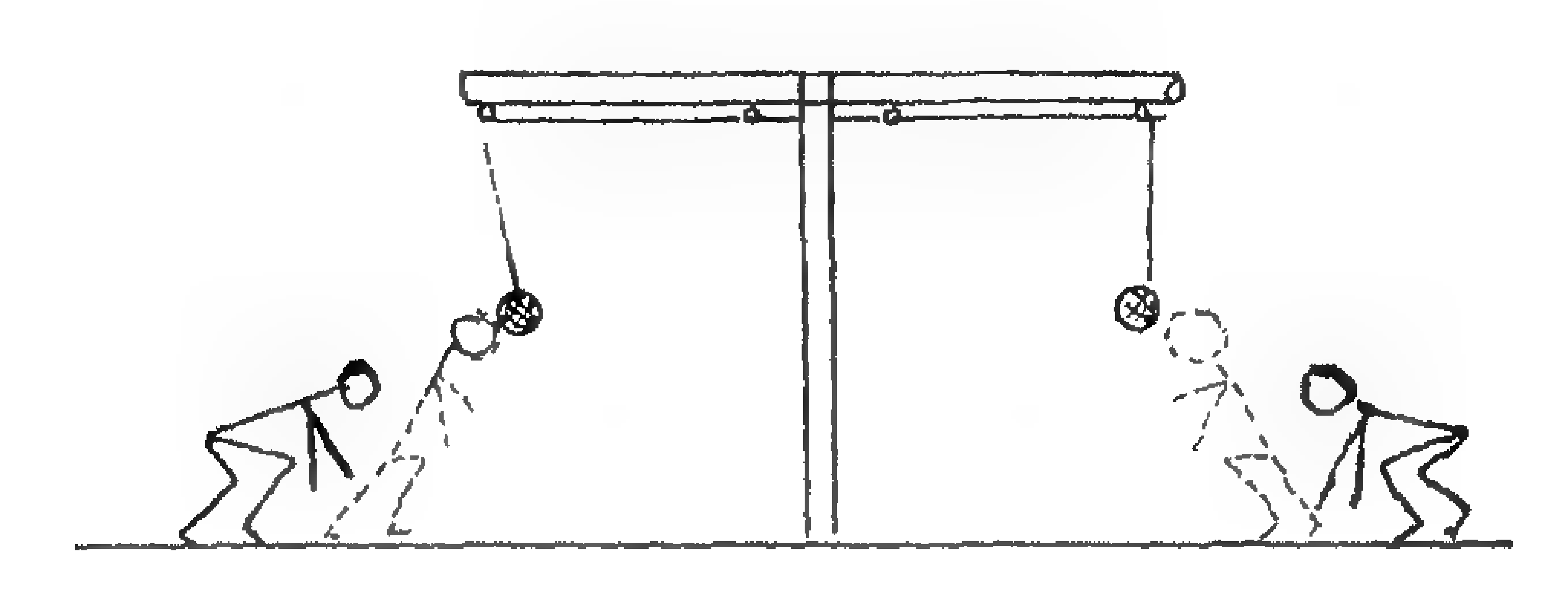

شكل - ٢٢٥ - تمرين - ٣٠ -

# تمرينات على ضرب الكرة بالرأس من الطيران

٣١ ـ من وضع الجلوس على أربع يقوم اللاعب بالوثب للأمام لأخذ وضع الانبطاح بدون كرة، يكرر من (٣ ـ ٤) مرات.



٣٢ ــ يؤدى التمرين السابق بضرب الكرة المعلقة الثابتة. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٢٦).

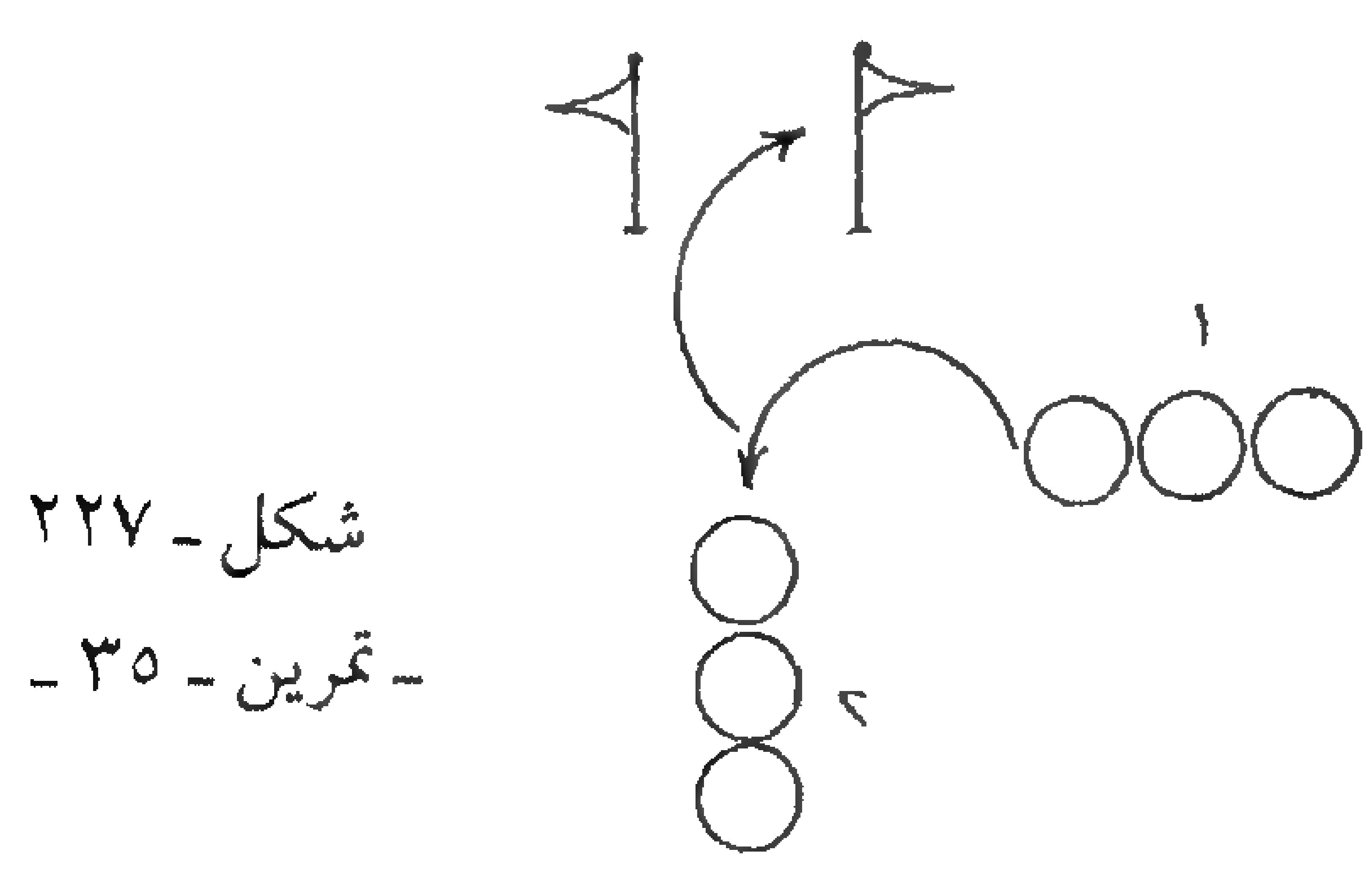


شكل ـ ٢٢٦ ـ تمرين ـ ٣٢ ـ

٣٣ ــ نفس التمرين السابق مع حركة الكرة.

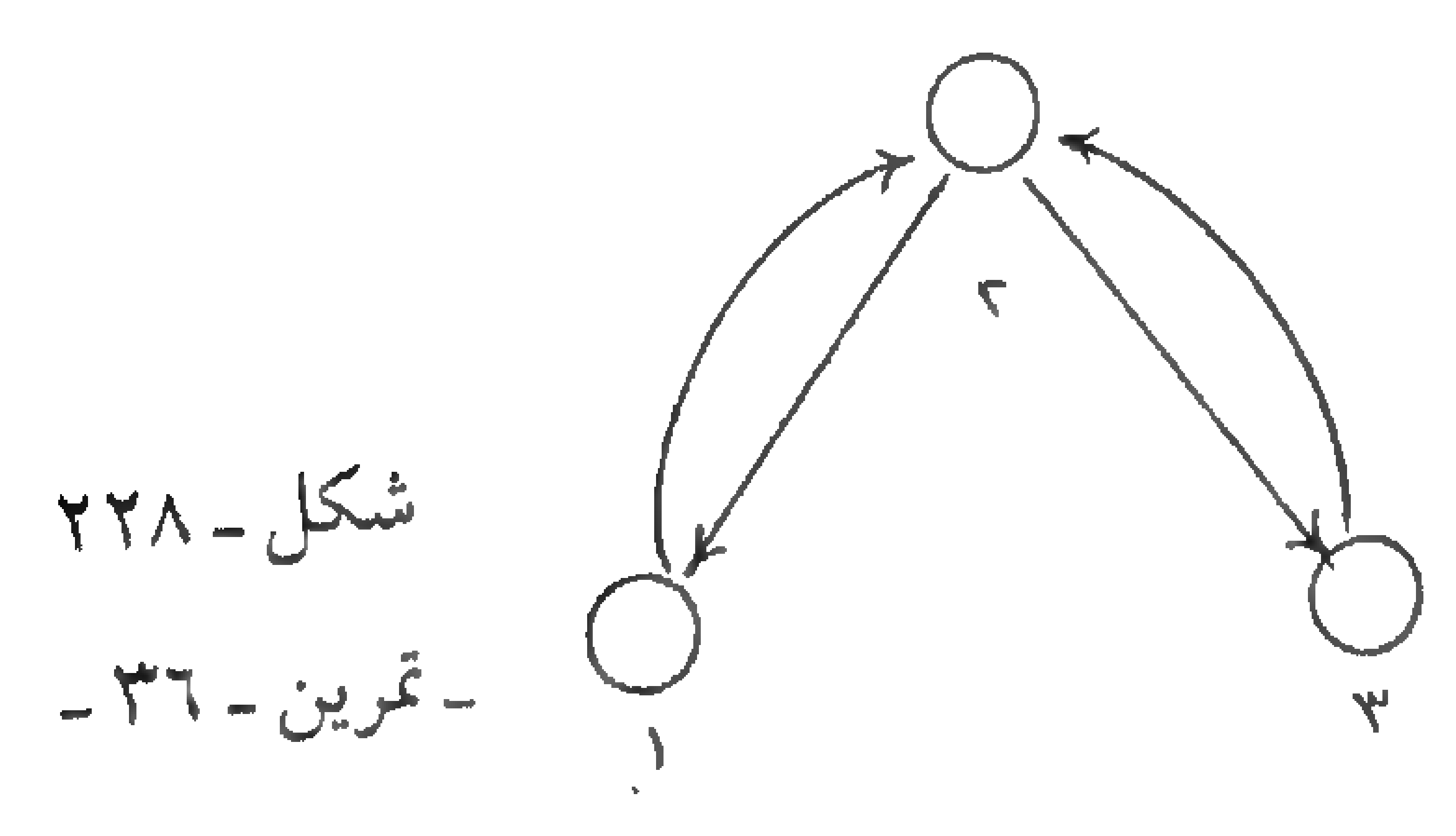
٣٤ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) برمي الكرة نصف عالية إلى رقم (٢) الذي يقوم بارجاعها له برأسه من الطيران مع رجوع اللاعب رقم (١) إلى الخلف ورقم (٢) يتقدم إلى الأمام يستمر التمرين بعرض الملعب ثم يتم استبدال الأماكن. ويكرر من (٤ ـ ٦) مرات.

٣٥ ــ يؤدي التمرين لاعبان، يقوم لاعب المجموعة (١) برمي الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) نصف عالية فيثب ويضرب الكرة بالرأس من الطيران ثم يتم استبدال الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب شكل رقم (٢٢٧).



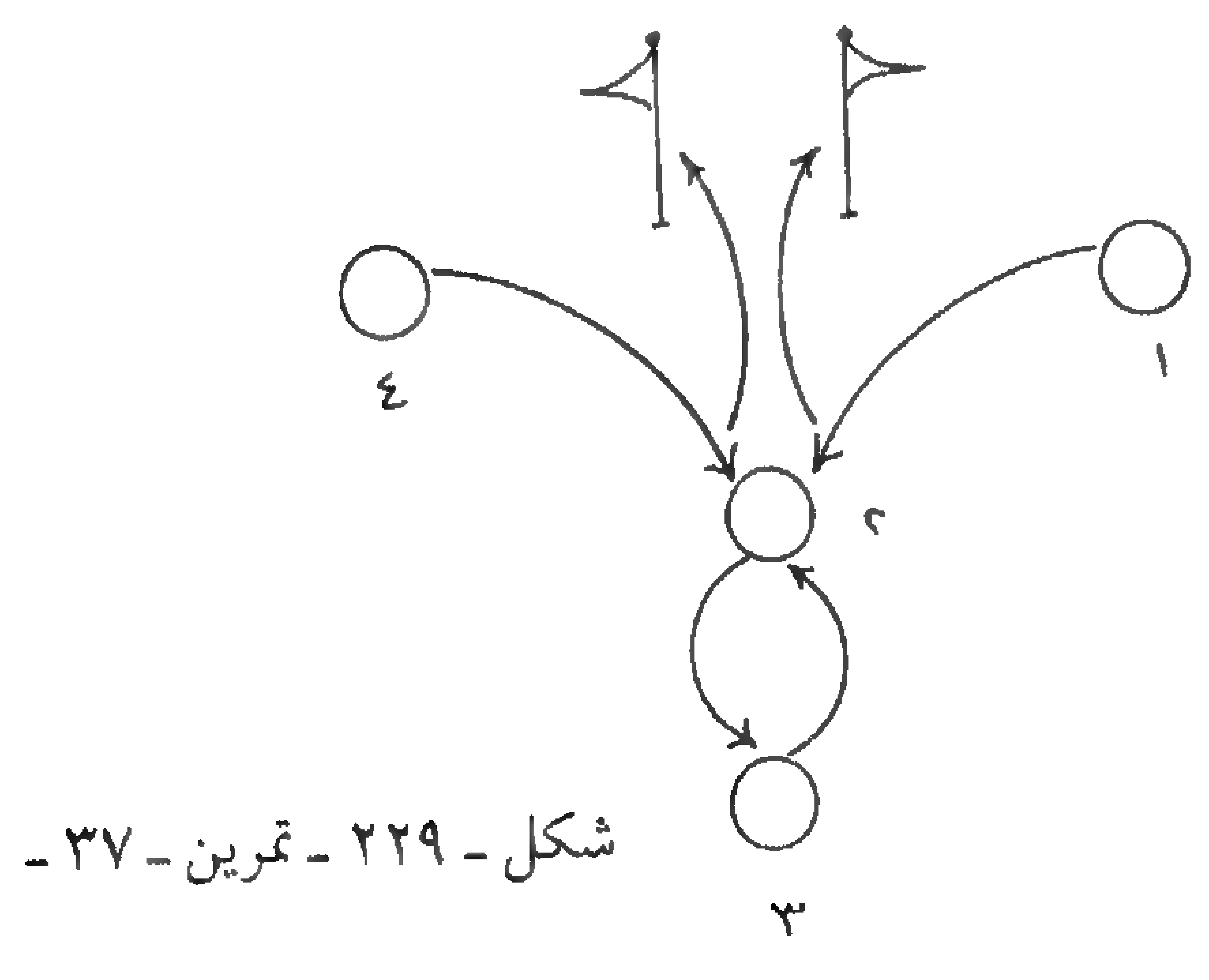

شكل ـ ٢٢٧
ـ تمرين ـ ٣٥ ـ

٣٦ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة نصف عالية إلى رقم (٢) الذي يقوم بالطيران وضربها بالرأس، ثم يؤدى التمرين من الجهة الثانية مع رقم (٣)، يكرر التمرين من (٤ - ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٢٨).



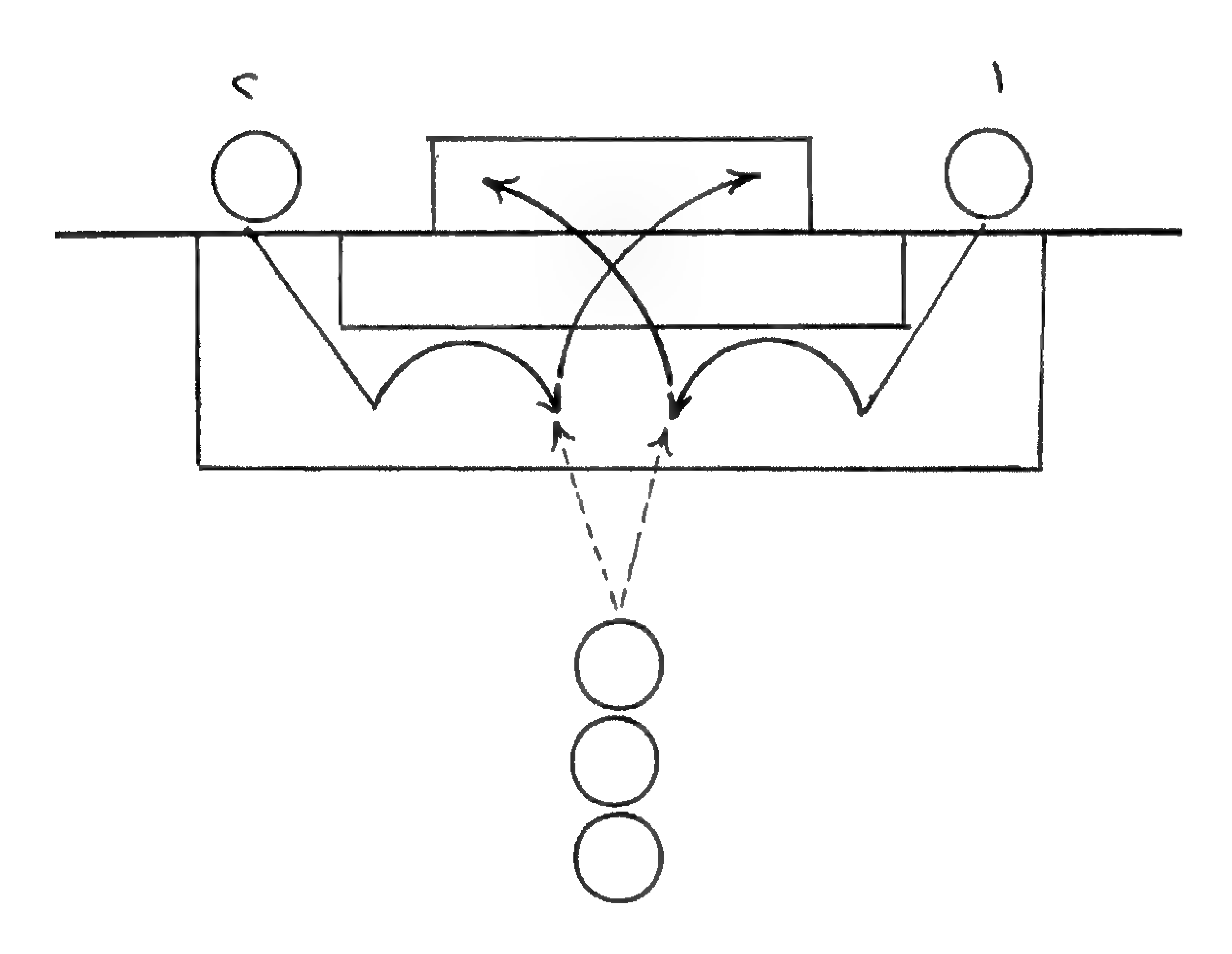

شكل - ٢٢٨
- تمرين - ٣٦ -

٣٧ ــ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة نصف عالية إلى رقم (٢) الذي يلعبها في المرمى من وضع الطيران، ثم يقوم اللاعب رقم (٣) بتمرير الكرة نصف عالية إلى رقم (٢) فيمررها إليه مرة أخرى ثم يؤدي رقم (٤) نفس التمرين فيلعبها رقم (٢) بالطيران في المرمى. شكل رقم (٢٢٩).



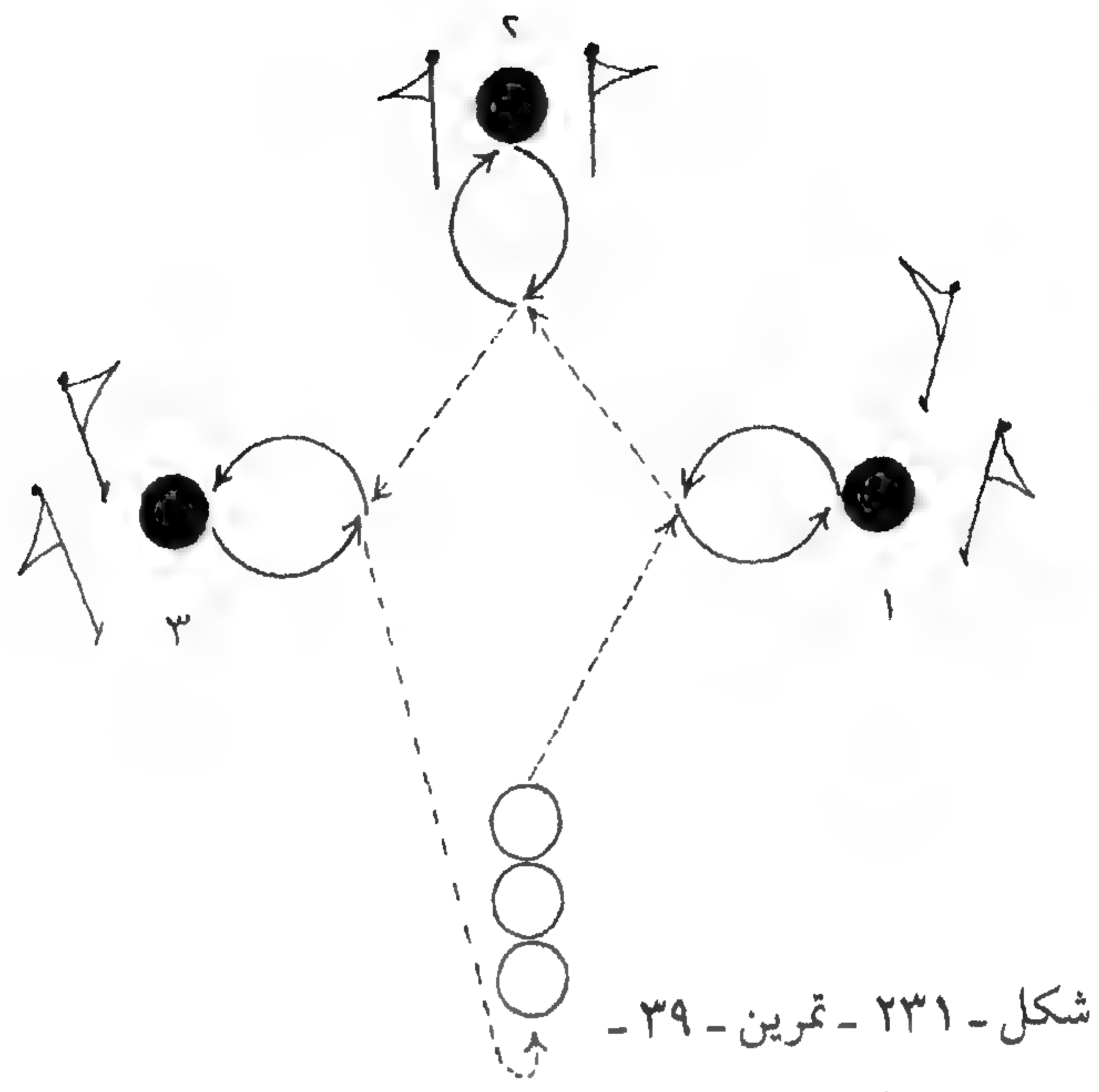

شكل - ٢٢٩ - تمرين - ٣٧ -

٣٨ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين، يقوم اللاعبان (١) و(٢) بضرب الكرة في الأرض لترتد منها إلى لاعبي المجموعة الواحد بعد الآخر، فيقوموا بضربها بالرأس من وضع الطيران ومن الاتجاه اليمين واليسار، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٣٠).



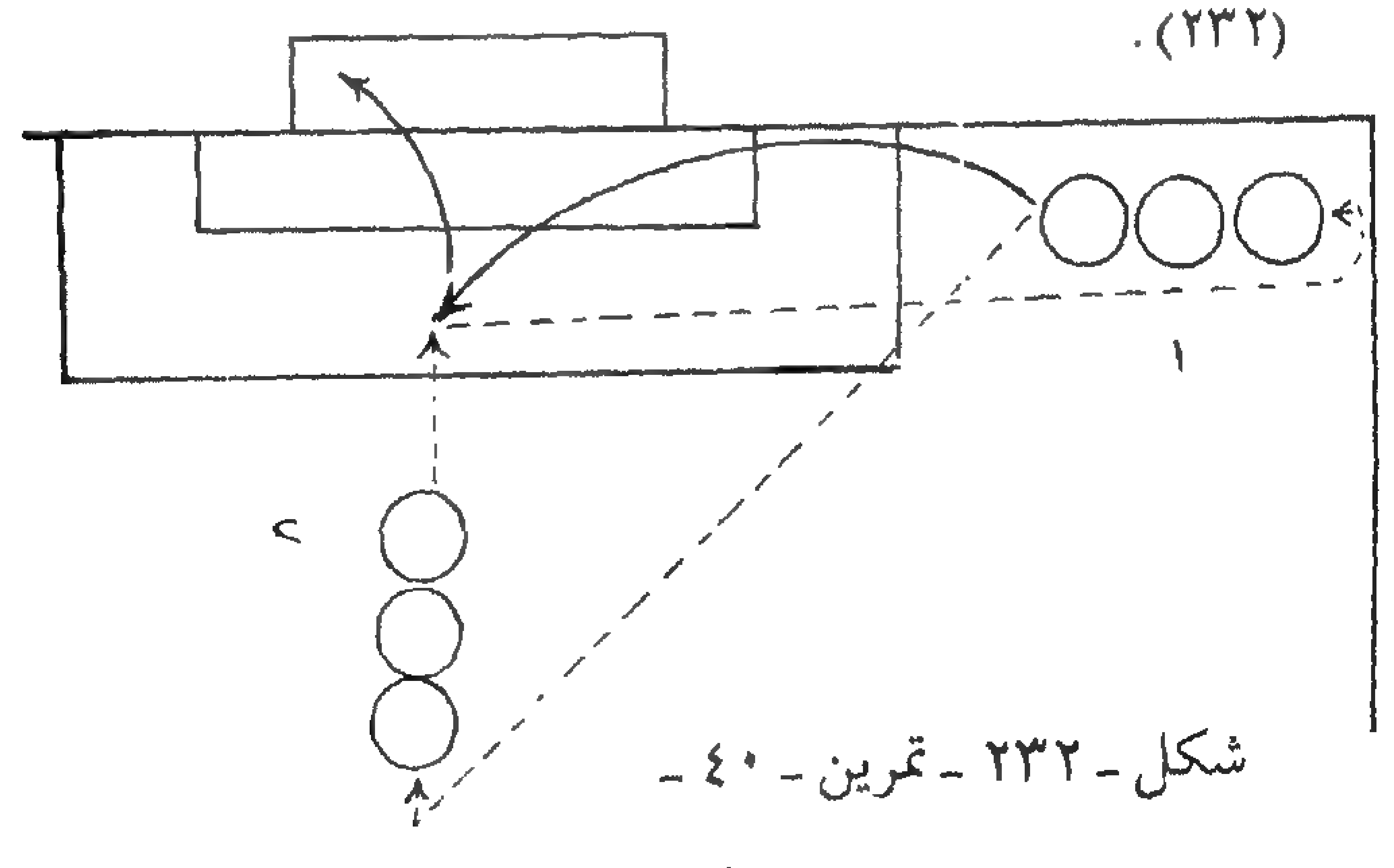

شكل ـ ٢٣٠ ـ تمرين ـ ٣٨ ـ

٣٩ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين مع وجود ثلاثة حراس مرمى ووجود ثلاثة أهداف بالعلامات، يقوم اللاعب الأول في المجموعة بالجري ثم يتجه إلى الحارس رقم (١) الذي رمى له الكرة نصف عالية فيقوم اللاعب بضربها في المرمى من وضع الطيران ثم يتجه إلى المرمى رقم (٢) ليؤدي نفس التمرين، ثم إلى رقم (٣)، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٣١).




شكل ـ ٢٣١ ـ تمرين ـ ٣٩ ـ

٤٠ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين، يقوم لاعب برفع الكرة نصف عالية إلى رقم (١) في المجموعة فيقوم بالطيران ولعبها في المرمى. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب، ثم يبدل اللاعب مكانه ليلعب الكرات من الجهة الثانية، ويكرر من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٣٢).




شكل ـ ٢٣٢ ـ تمرين ـ ٤٠ ـ

## التصويب

إن التصويب ليس مهارة قائمة بذاتها، ولكنها مجموعة من المهارات المتداخلة ومن أهم هذه المهارات التمرير والضرب بالرأس. . وإذا كان التمرير هو وسيلة للوصول إلى مرمى فريق الخصم فإن التصويب هو غاية هذا التمرير، والذي يقوم بتأديته لاعب واحد لانهاء الهجمة الجماعية التي شارك فيها أفراد الفريق. وقد يفشل في التصويب فتتكرر المحاولة منه أو من غيره من اللاعبين.



والتصويب يعتمد اعتمادا كبيرا على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة الأداء. ودقته والتصويب هو الذي يعطي المباراة حلاوة ومتعة.

واللاعب المهاجم الممتاز هو الذي تكون لديه قدرة على التصويب بكلتا القدمين من جميع المستويات وباستخدام أجزاء الجسم المختلفة في التصويب، والفريق الذي يفتقر إلى هذا النوع من اللاعبين لا تكون لديه القدرة على كسب المباراة وتحقيق النتائج المطلوبة.

وقد يكون هناك فريقان متماثلان في المستوى ولكن الذي يرجح فريق عن الآخر هو قدرة أحد اللاعبين على التصويب المفيد المنتج الذي يحقق هدف المباراة، والفريق الذي ليس لديه مهاجم قناص يستطيع أن يستغل الفرص فهو يعتمد على الحظ في كسب المباراة وغالبا ما تكون نتائجه سلبية وهذا الفريق لا يصمد في المراكز الأولى.

والتصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح إليه بسرعة وفي أقصر وقت مستخدما سرعة التفكير وسرعة التنفيذ.

كما أن قوة التصويب ونوعه يختلف من لاعب إلى آخر ومستوى الكرة واتجاهها وحركة اللاعب ومكان الكرة (قريب من المرمى أو بعيد عنه) بجانب المرمى أو مواجها له والكرة ثابتة أو متحركة، ومن الانفراد أو بالمشاركة ـ من الجري ـ الوثب بالقدمين أم بالرأس... الخ).

## طريقة الأداء

١ ـ الرجل الثابتة بجانب الكرة تشير لاتجاهها ومثنية في مفصل الركبة.
٢ ـ الرجل الضاربة تتأرجح لأعلى وإلى الخلف ثم لأسفل والأمام ولأعلى مفرودة

في مشط القدم وتواصل الرجل اندفاعها وذلك لاستخدام كامل القوة العضلية وللاستفادة من حركة مرجحتها.

٣ ــ يميل الجذع إلى الأمام قليلا ويستخدم في الميل حتى ضرب الكرة. ماعدا الكرات التي توجه عالية فيرجع الجسم للأمام وللخلف وتضرب الكرة من الجزء السفلي.

٤ ــ الذراعان إلى الجانب ومتابعتان لحركة الرجلين.

٥ ــ النظر قبل ضرب الكرة يكون موجها للمرمى وموقع الحارس منه وأثناء ضرب الكرة يوجه النظر إليها.

٦ ــ ضرب الكرة يكون من منتصفها، الكرات نصف عالية والأرضية.

٧ ــ بعد ضرب الكرة مباشرة تستمر الرجل في طريقها للأمام ثم الارتكاز عليها.

٨ ــ وضع الجسم عند التصويب يختلف باختلاف مستوى الكرة واتجاهها ووضع اللاعب (من الجري ـ من الثبات ـ الوثب ـ الطيران.. الخ).

**الأخطاء الشائعة:**

١ ــ الرجل الثابتة تكون بعيدة عن الكرة مما يساعد على ارتفاع الجسم للخلف فيؤدي إلى ضعف قوة الضربة ـ والاتجاه الخاطىء.

٢ ــ مرجحة الرجل غير كافية.

٣ ــ ارتخاء مشط القدم الضاربة.

٤ ــ عدم متابعة الرجل الضاربة للكرة بعد ضربها.

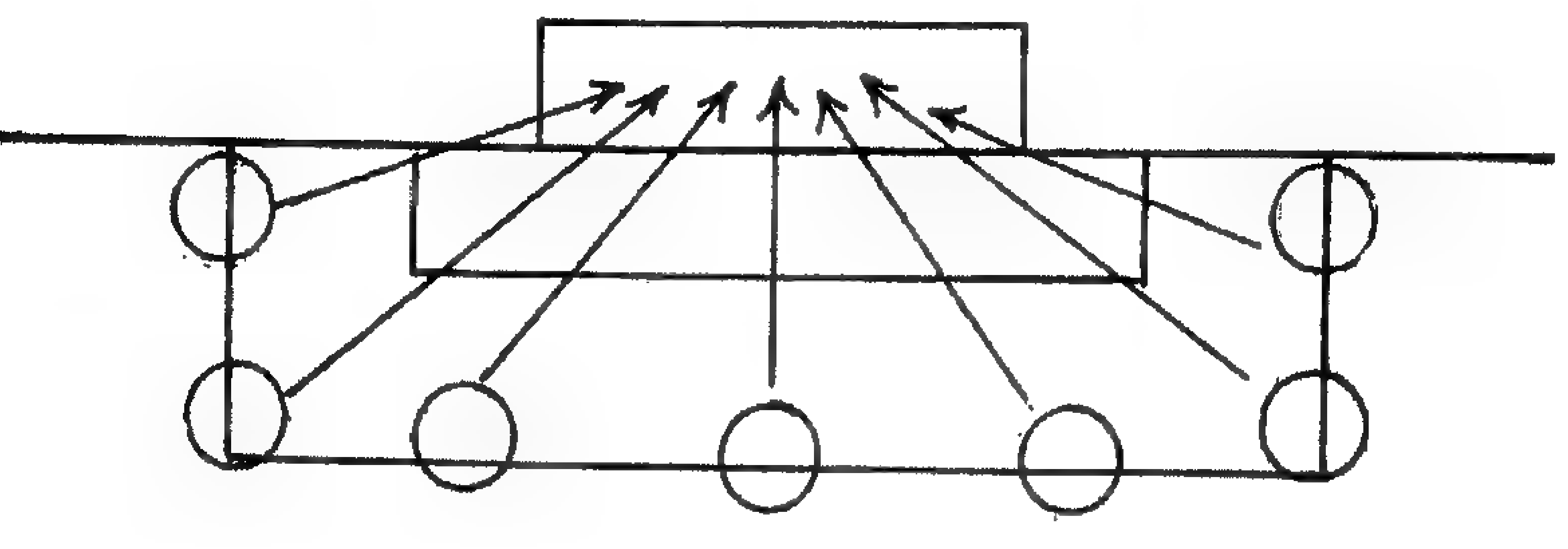
٥ ــ ضرب الكرة من المكان غير المناسب.

٦ ــ النظر غير موجه إلى المرمى وتعيين مكان التصويب.

٧ ــ رجوع الجسم إلى الخلف عند ضرب الكرة.

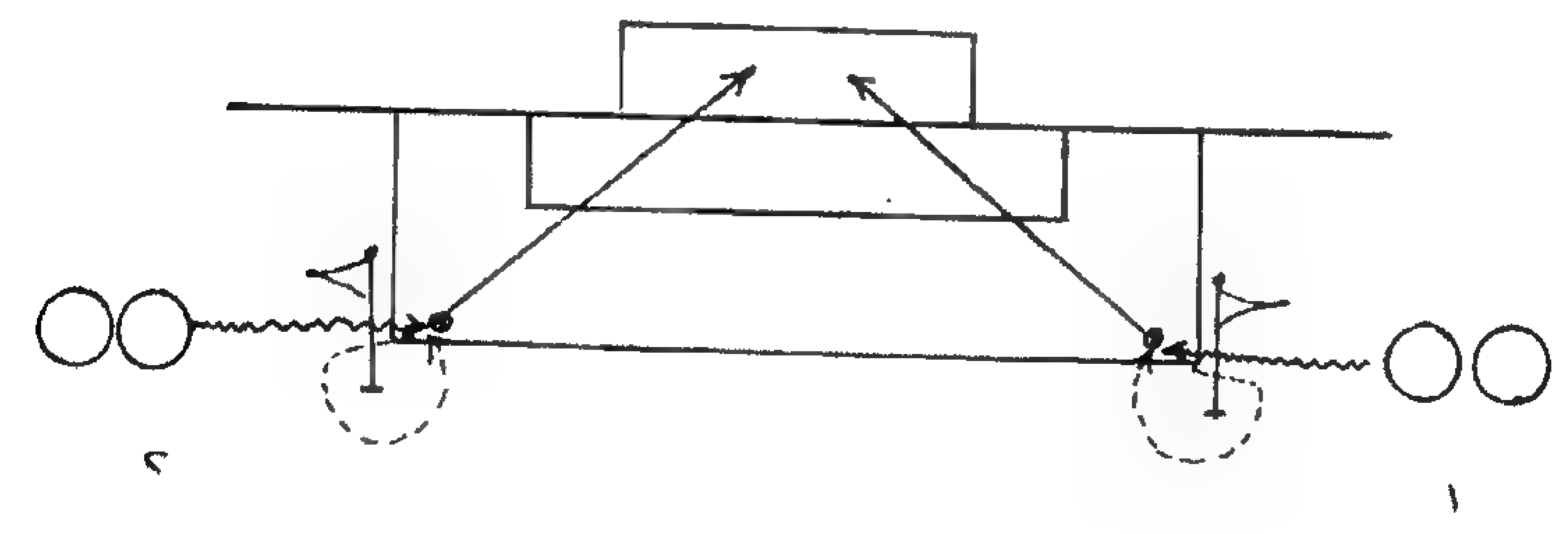
## تمرينات على التصويب

١ ــ من الكرة الثابتة: يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى من أماكن مختلفة من المواجهة ـ ثم من الجانب ـ ثم بالقرب من خط المرمى من الجهتين. شكل رقم (٢٣٣).



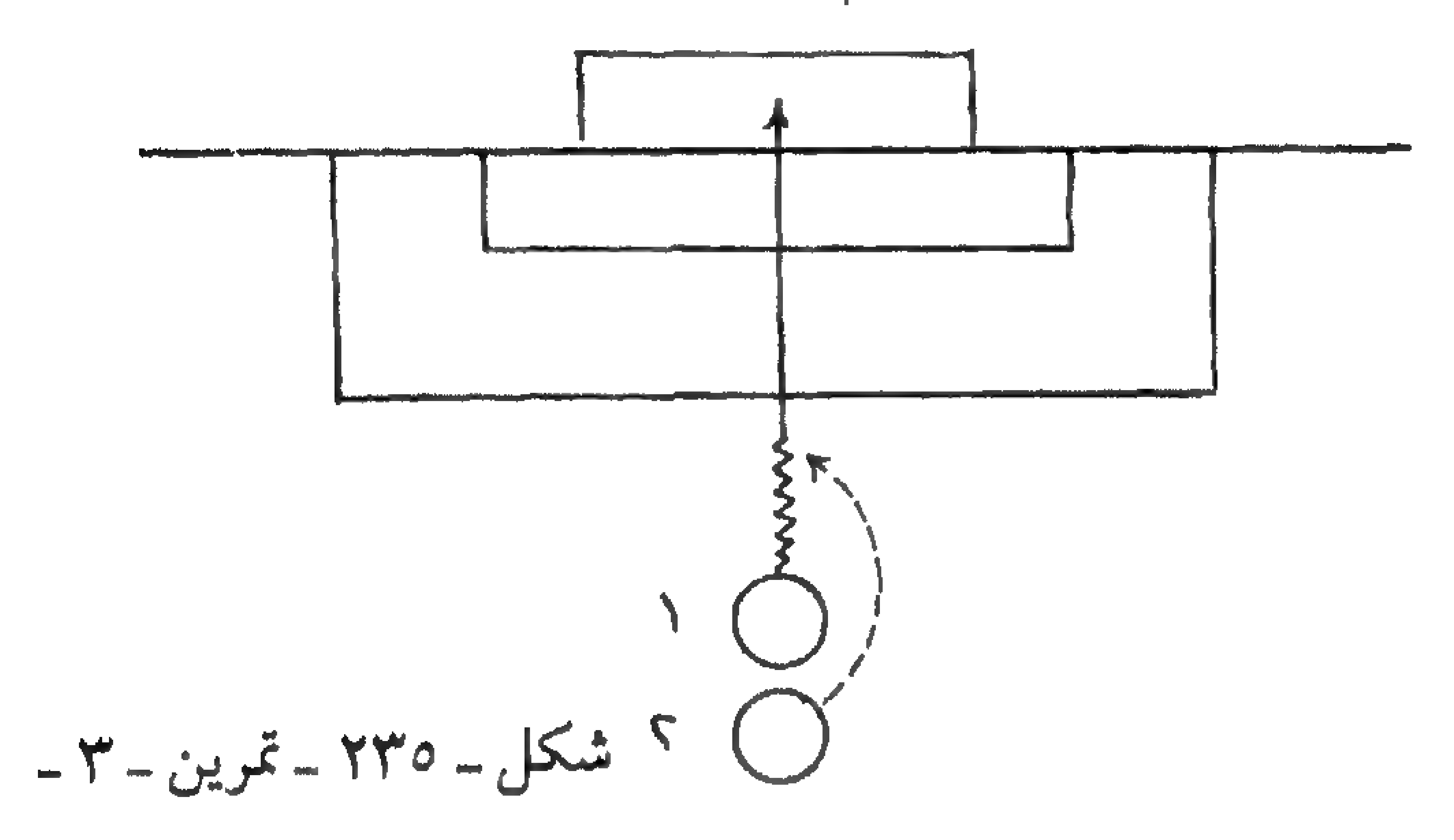
شكل ـ ٢٣٣ ـ تمرين ـ ١

٢ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بالجري بالكرة ثم عند العلامة يثبت الكرة في الأرض ثم يلف حول العلامة ويجري مرة ثانية في اتجاه الكرة ويصوبها في المرمى. المجموعة (١) تقوم بالتصويب بالرجل اليمنى والمجموعة (٢) بالرجل اليسرى ـ يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب ومن كل جهة. شكل رقم (٢٣٤).



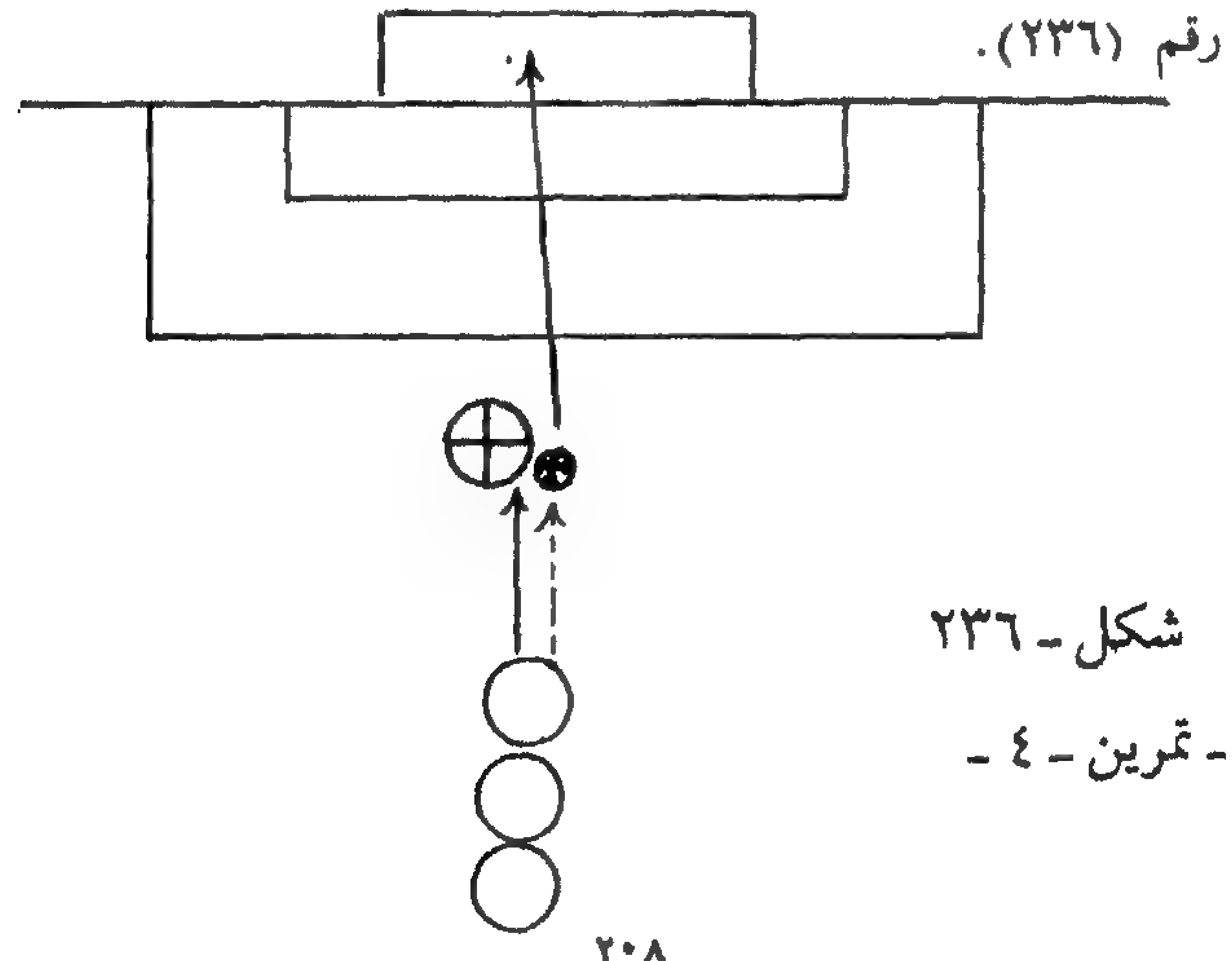

شكل ـ ٢٣٤ ـ تمرين ـ ٢ ـ

٣ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بالجري بالكرة ورقم (٢) يجري خلفه وعند العلامة يثبت الكرة فيقوم رقم (٢) بتصويبها في المرمى مباشرة. ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ويؤدى من الجانبين وبنفس الطريقة. شكل رقم (٢٣٥).



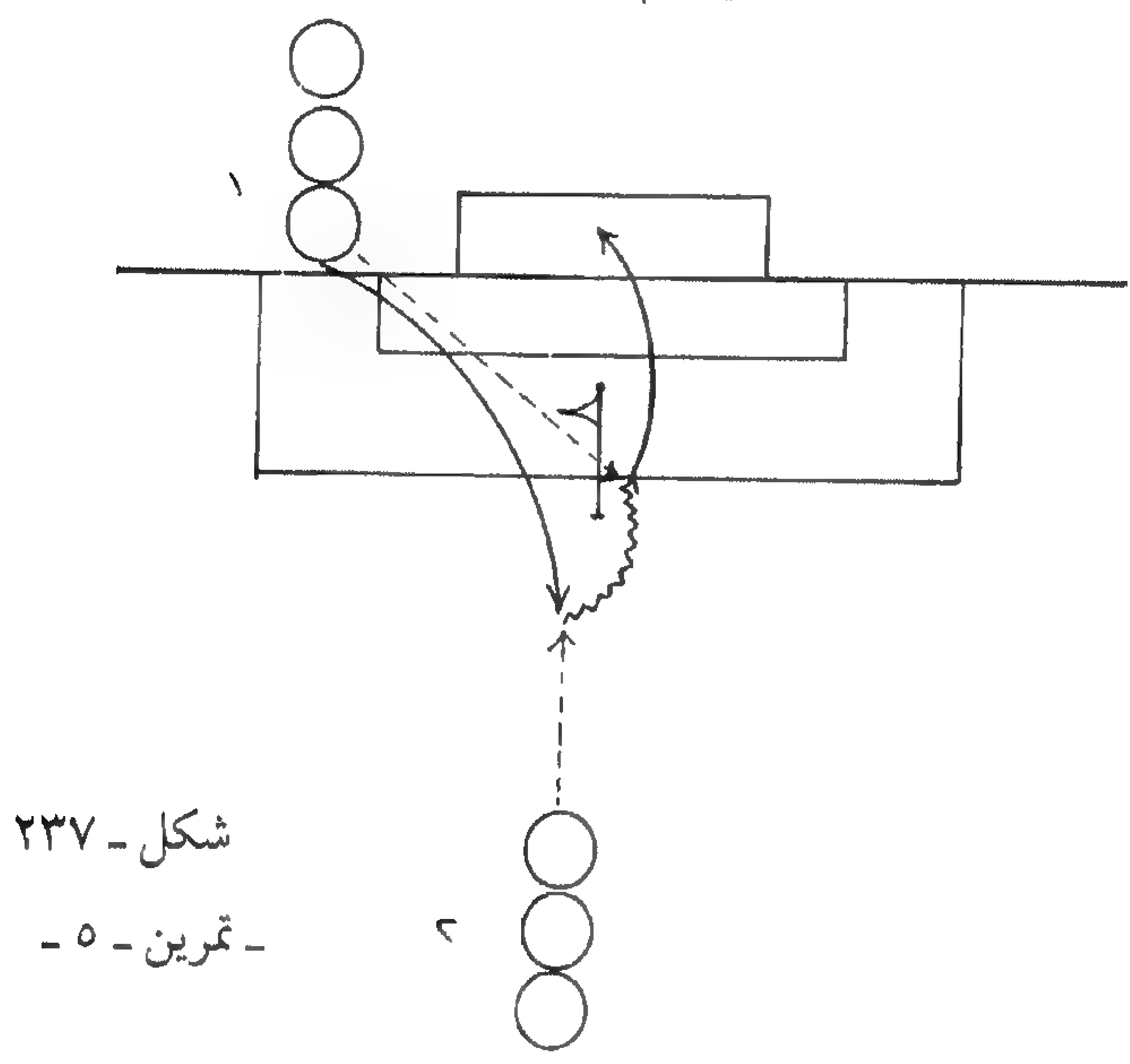

شكل ـ ٢٣٥ ـ تمرين ـ ٣ ـ

٤ ـ يؤدي التمرين مجموعة لاعبين يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب الذي يثبت الكرة فيجري لها اللاعب ويوصوبها في المرمى، يؤدى التمرين من أمام المرمى ثم من الجانبين ويكرر من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٣٦).



شكل ـ ٢٣٦
ـ تمرين ـ ٤ ـ

٥ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم اللاعب في المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يجري بالكرة وعند العلامة يثبتها للاعب المجموعة (١) الذي غير مكانه عندها فيلف ويصوبها في المرمى ويتابعانها بعد تصويبها، ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٣٧).

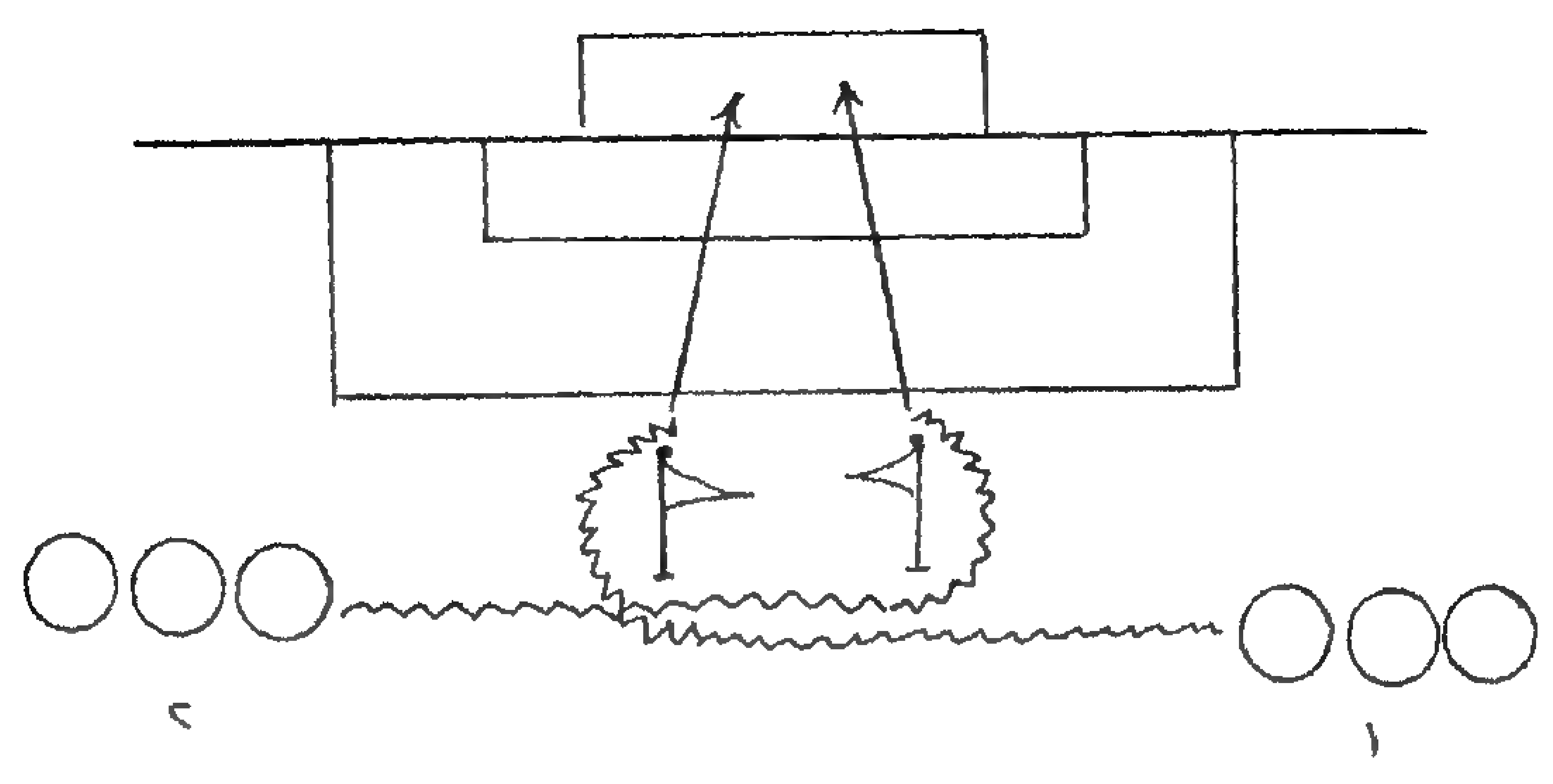



شكل ـ ٢٣٧

ـ تمرين ـ ٥ ـ

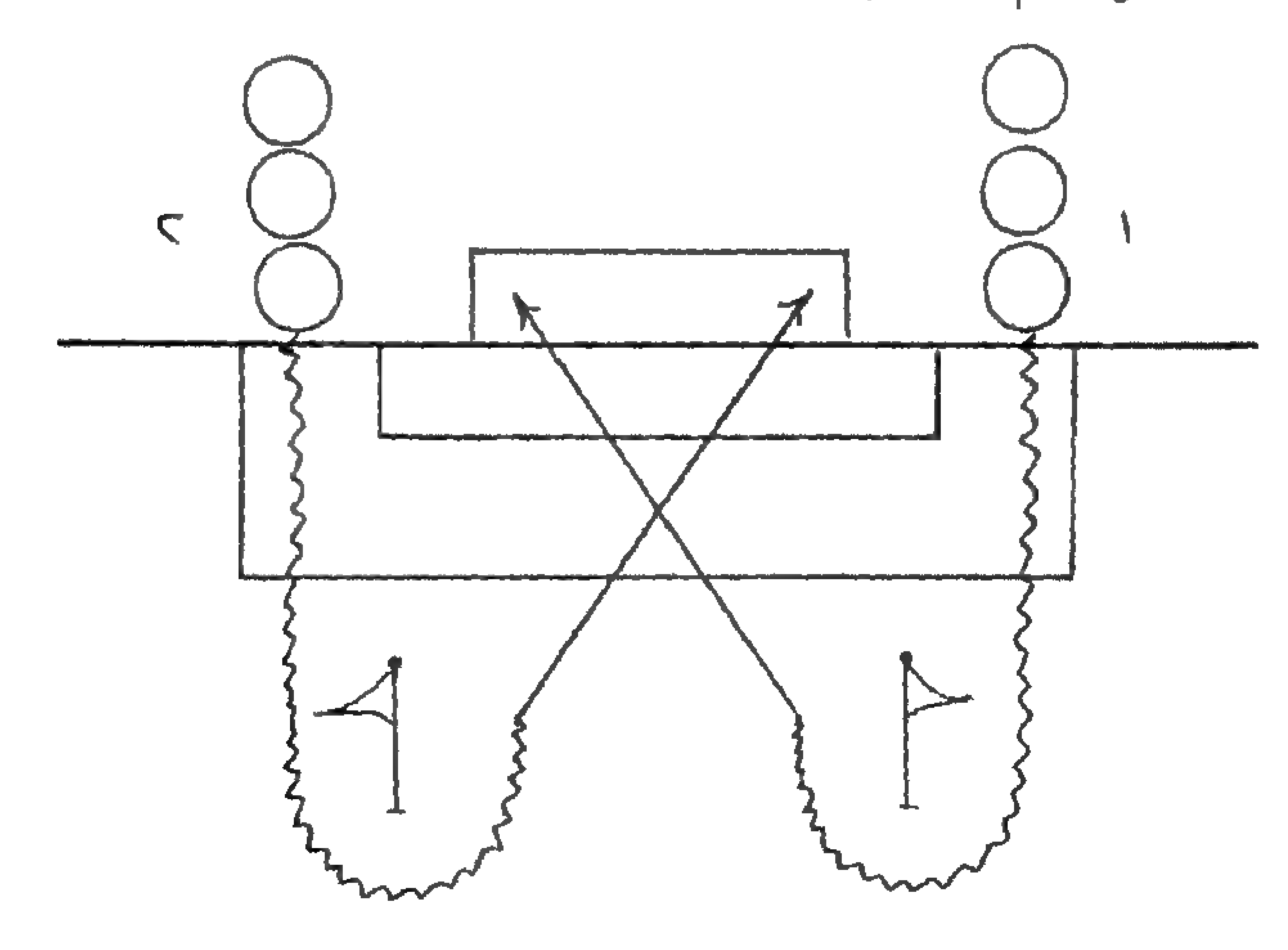
٦ ـ يؤدى نفس التمرين ولكن من الجري بالكرة ومن اتجاهات مختلفة ويكرر من (٦ ـ ٨) مرات.

٧ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، يقوم اللاعب الأول في كل مجموعة بالجري بالكرة ثم عند العلامة يلف بها ويصوبها في المرمى، لاعب المجموعة (١) يقوم بالتصويب بالرجل اليسرى ولاعب المجموعة (٢) بالرجل اليمنى، يكرر التمرين من كل جهة من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٣٨).



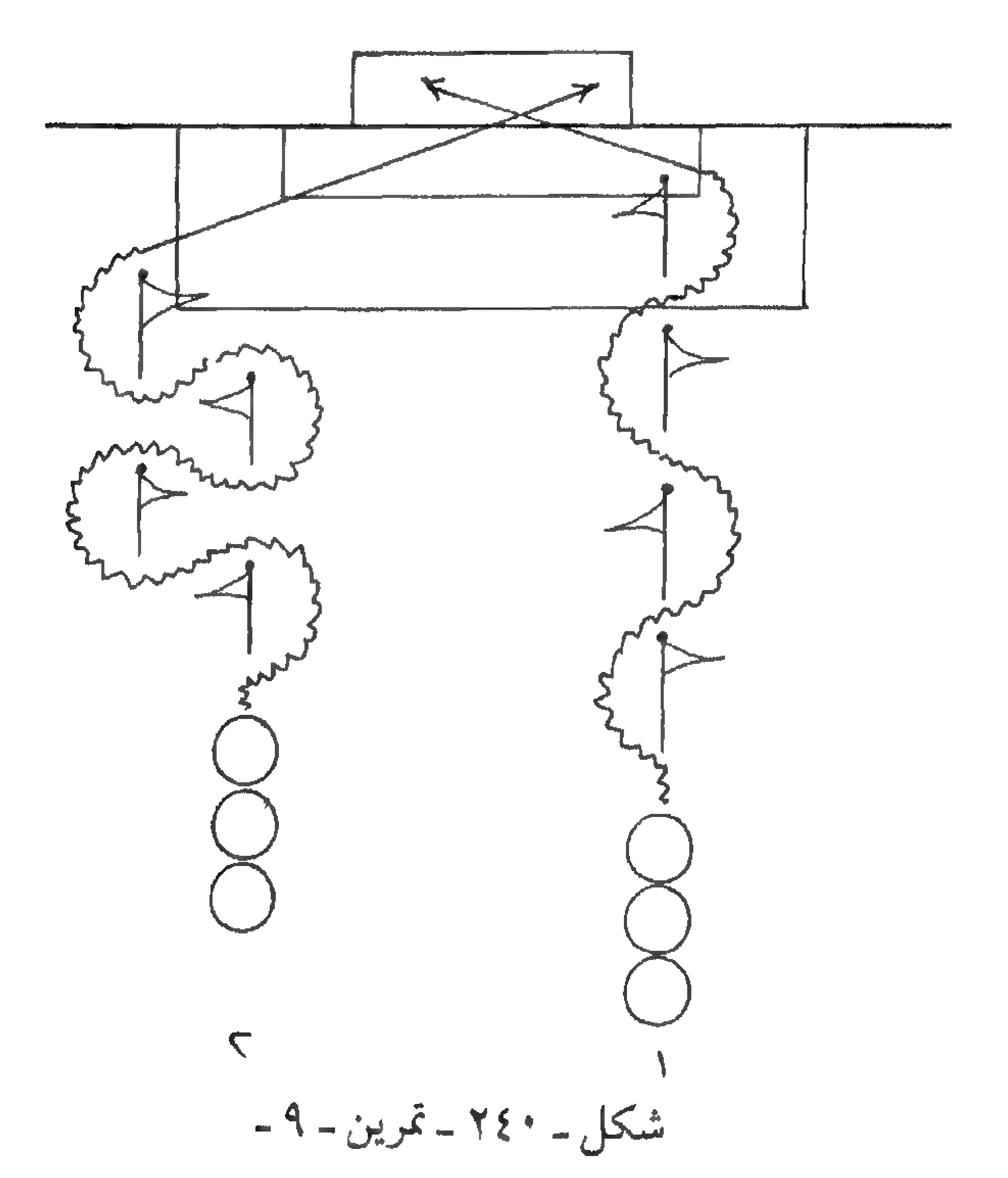

شكل ـ ٢٣٨ ـ تمرين ـ ٧ ـ

٨ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، يقوم لاعبا المجموعة (١) و(٢) بالجري بالكرة ثم عند العلامة يلف بها ويصوبها في المرمى ـ لاعب المجموعة (١) يصوبها بالرجل اليسرى، والمجموعة (٢) بالرجل اليمنى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات، ثم يتم تبادل الأماكن بين المجموعتين. شكل رقم (٢٣٩).



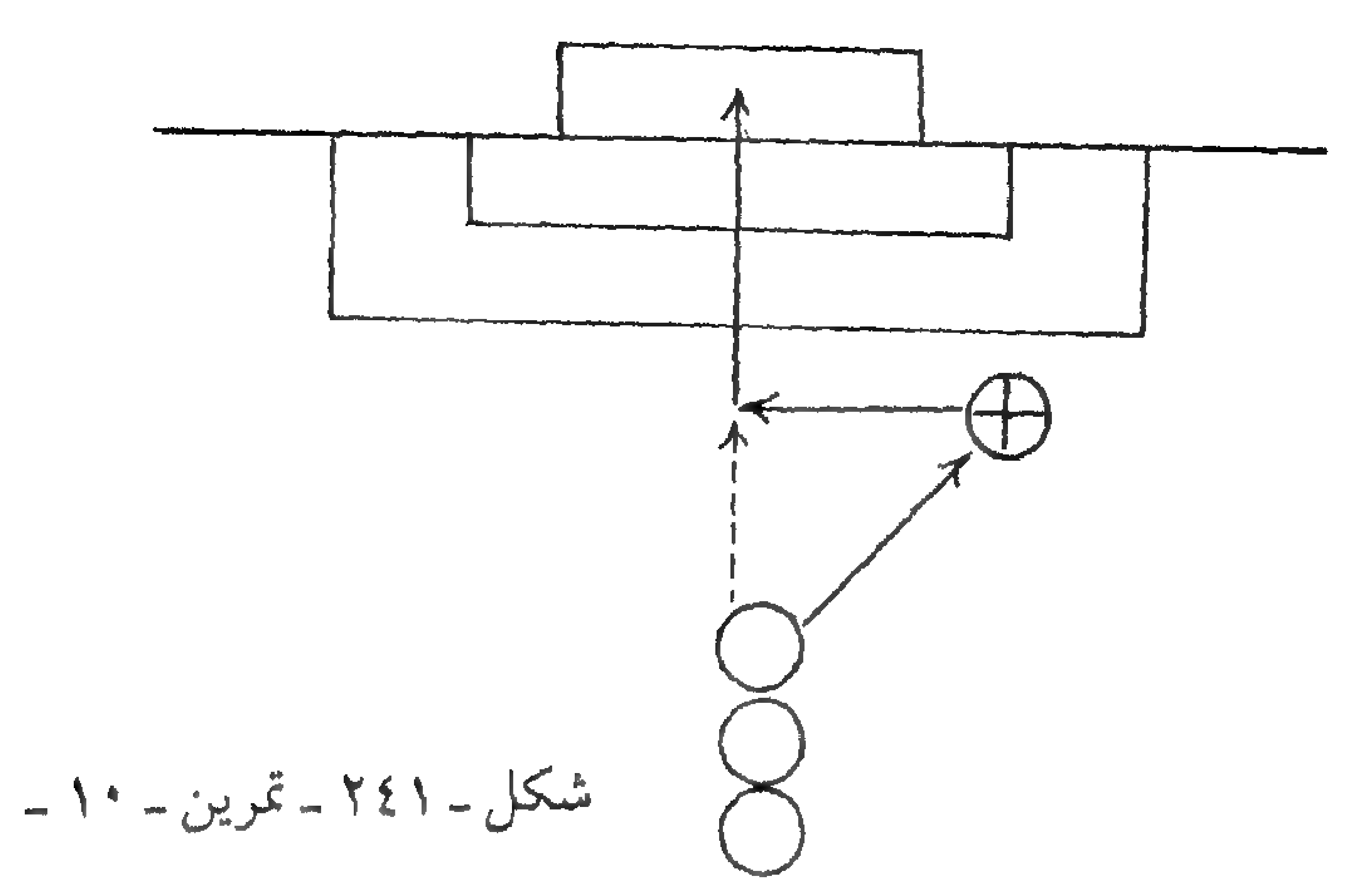

شكل ـ ٢٣٩ ـ تمرين ـ ٨ ـ

٩ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة من بين العلامات ثم عند العلامة الأخيرة يقوم بالتصويب في المرمى، ويقوم لاعب المجموعة (٢) بالجري بالكرة بين العلامات ثم يصوبها بعد العلامة الأخيرة ويتم تبادل الأماكن بين اللاعبين. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات في كل جهة. شكل رقم (٢٤٠).



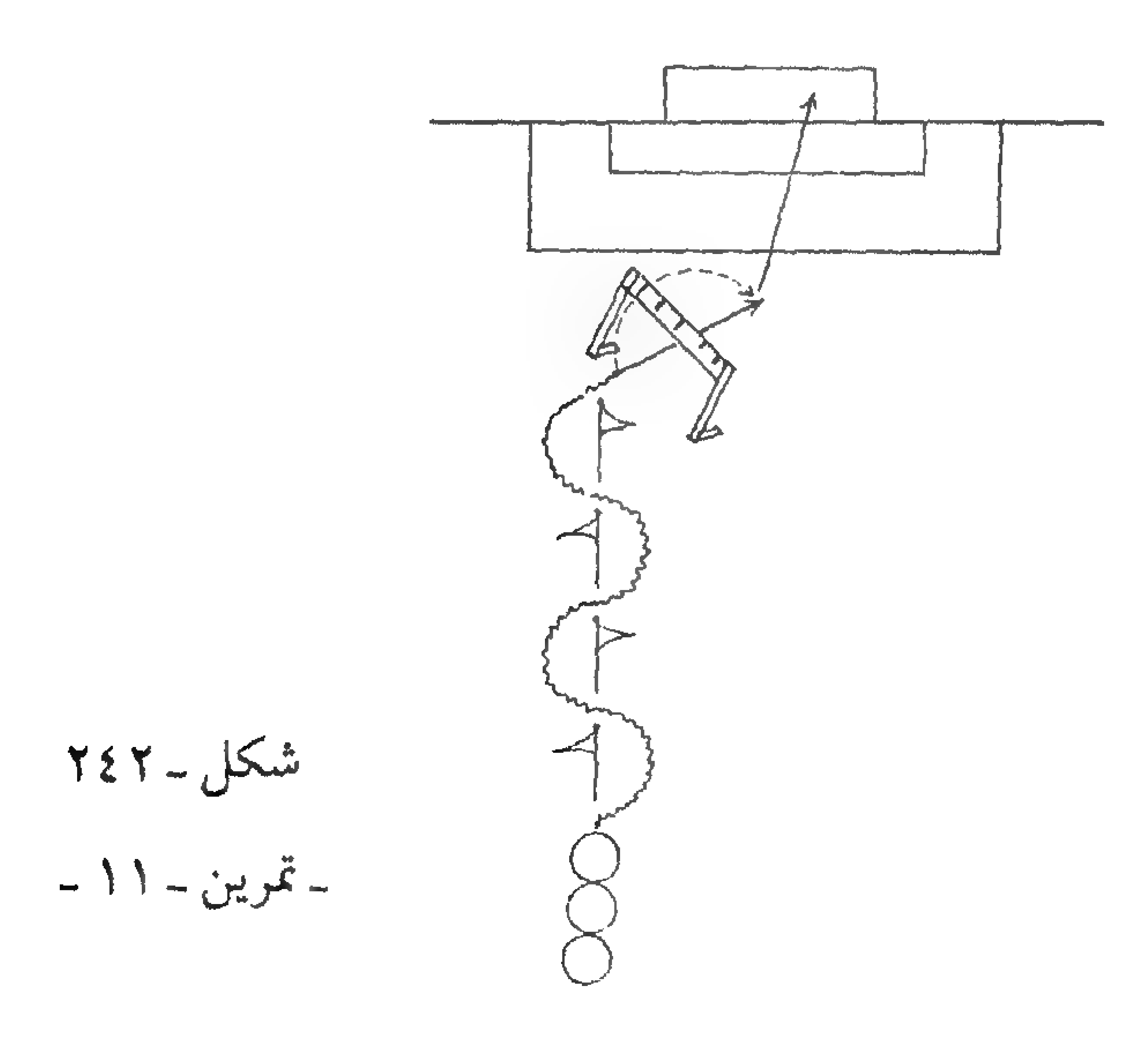

شكل ـ ٢٤٠ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين، يقوم اللاعب بتمرير الكرة للمدرب الذي يقوم بتمريرها إليه إلى الجانب فيجري اللاعب ويصوبها مباشرة في المرمى. يكرر التمرين من جميع الاتجاهات من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٤١).



شكل ـ ٢٤١ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

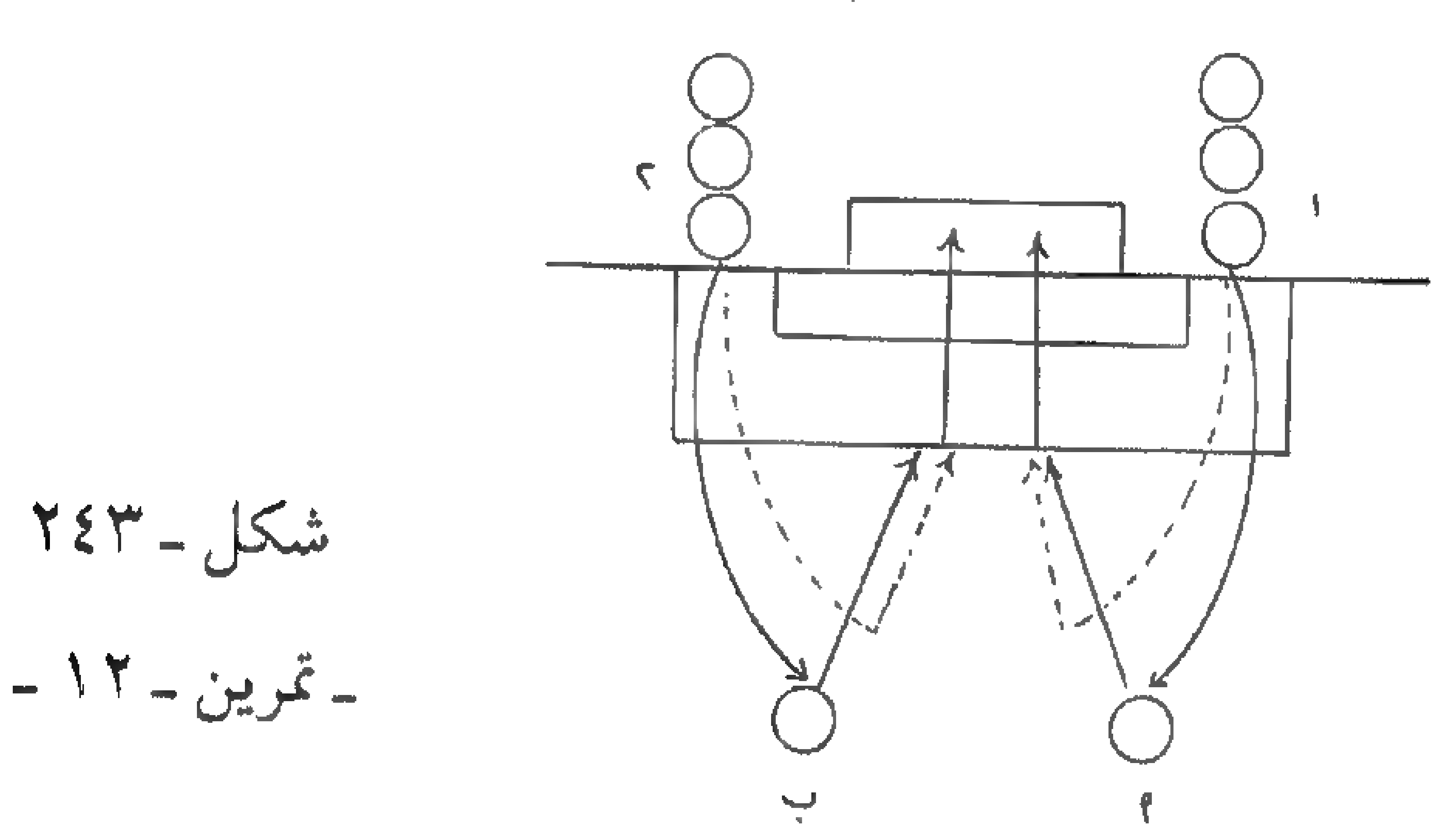
١ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين، يقوم اللاعب بالجري بين العلامات ثم عند العلامة الأخيرة يقوم بتمرير الكرة من أسفل الحاجز ثم يثب من فوقه ويقوم بالتصويب على المرمى مباشرة. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٤٢).



شكل ـ ٢٤٢

ـ تمرين ـ ١١ ـ

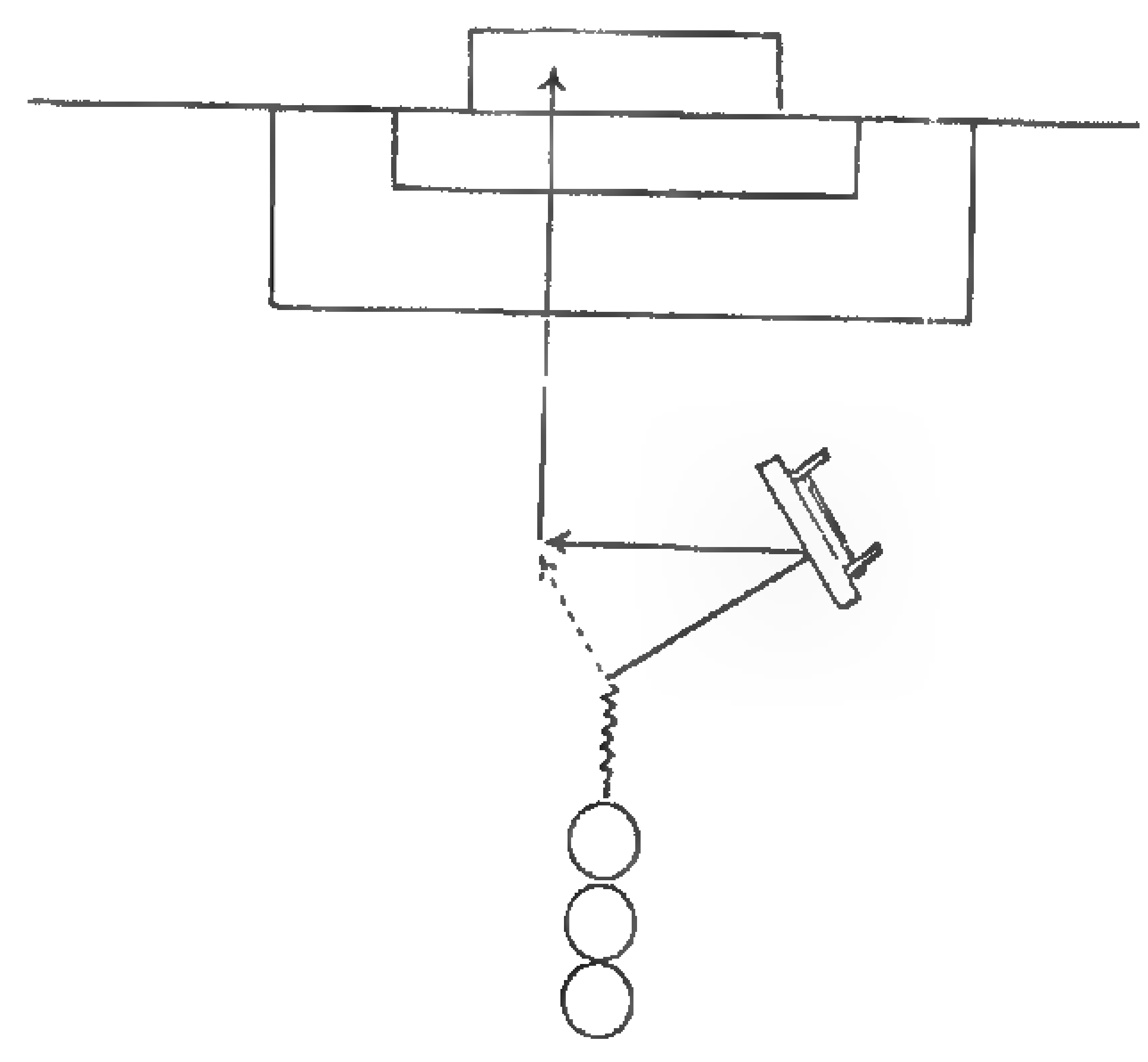
١٢ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم لاعبو المجموعة (٢) بتمرير الكرة إلى اللاعبين (أ) و(ب) ويجريان نحوهما فيقوم اللاعبان (أ) و(ب) بتمريرها ليفتحا رجليهما لتمر الكرة ثم يلف كل منهما ليجري نحوها ويصوبها في المرمى. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات من كل جانب ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٤٣).




شكل ـ ٢٤٣

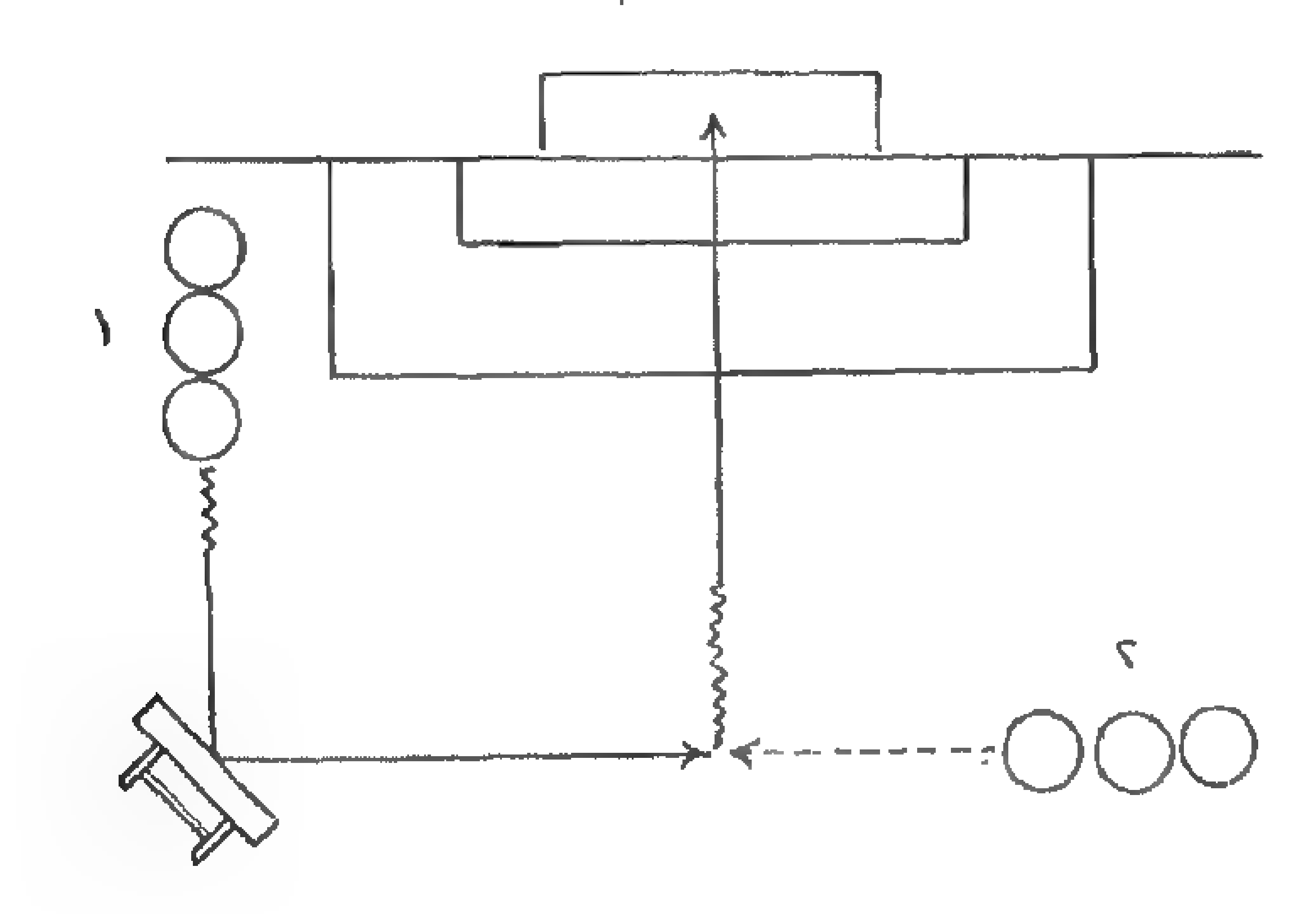
ـ تمرين ـ ١٢ ـ

١٣ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين، يقوم اللاعب بالجري بالكرة ثم يمررها في مقعد الصد لترتد ثم يجري نحوها ويصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٤٤).



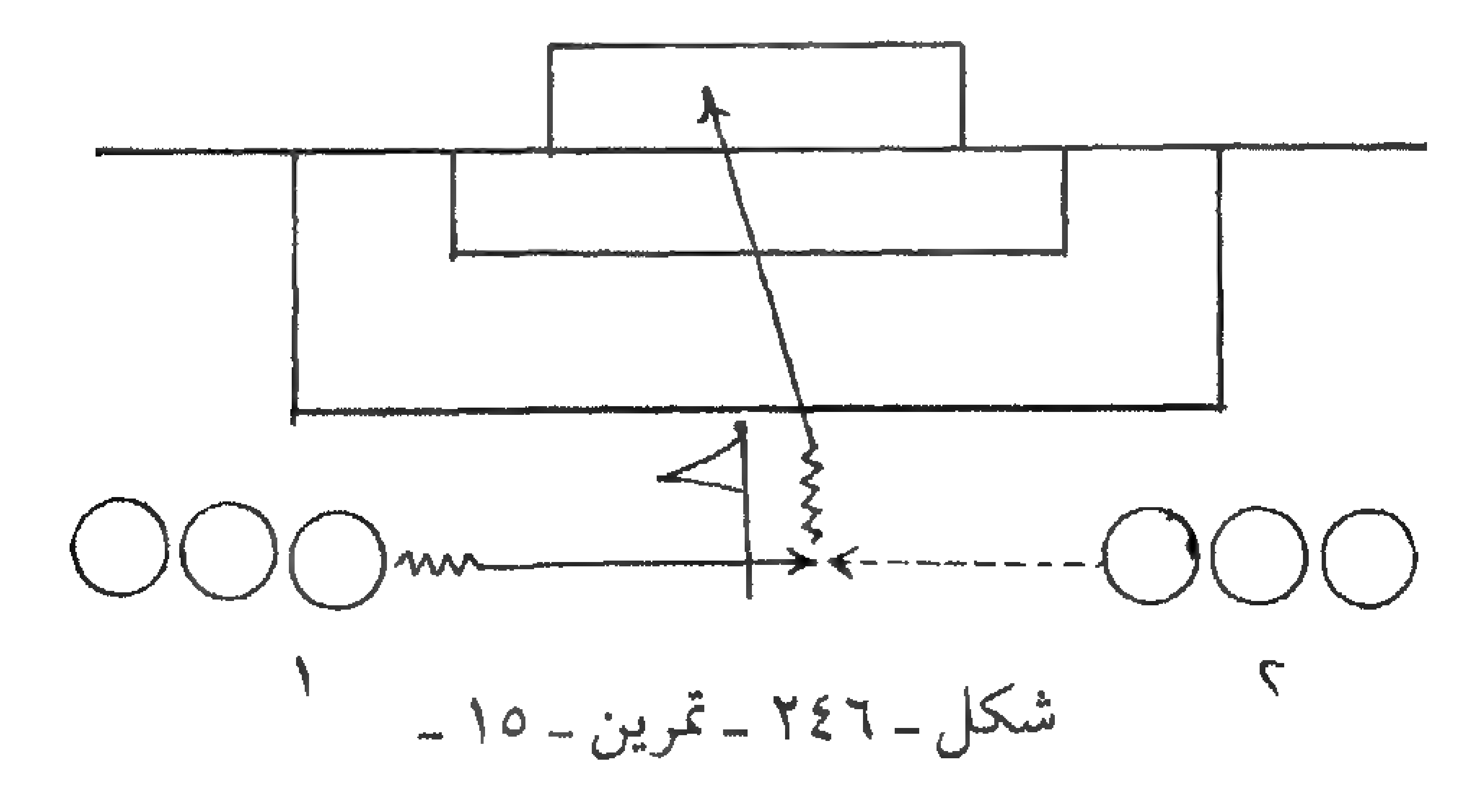
شكل ـ ٢٤٤ ـ تمرين ـ ١٣ ـ

١٤ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة ثم يمررها في المقعد لترتد فيستقبلها لاعب المجموعة (٢) الذي جرى في نفس الوقت الذي كان يجري فيه لاعب المجموعة (١) فيقوم بالتصويب في المرمى. شكل رقم (٢٤٥).



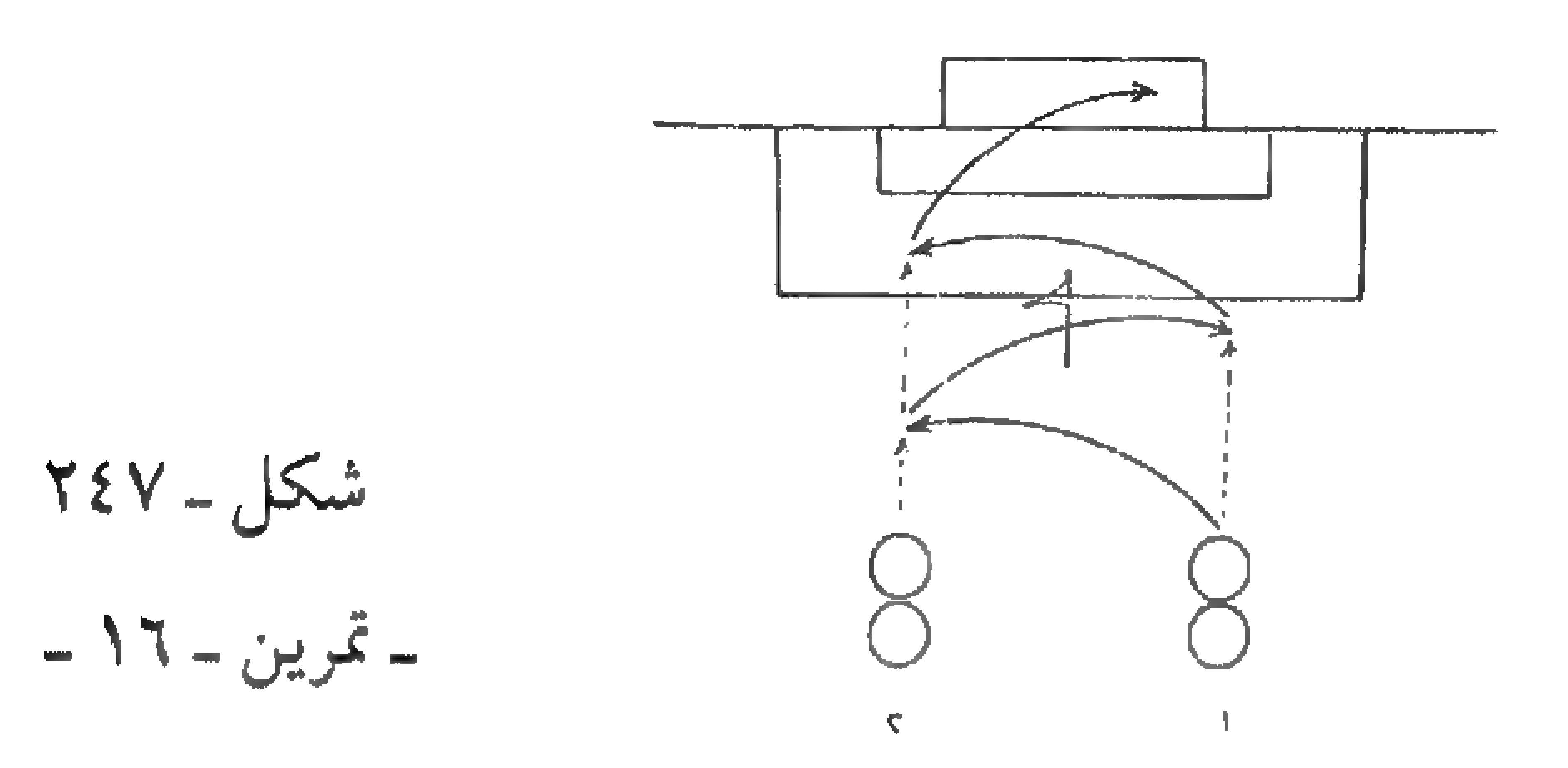

شكل ـ ٢٤٥ ـ تمرين ـ ١٤ ـ

١٥ ــ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين، يقوم لاعب المجموعة (١) بالجري بالكرة ثم يمررها إلى لاعب المجموعة (٢) عند العلامة فيقوم لاعب المجموعة (٢) الذي غير مكانه للأمام بالجري بالكرة ثم يصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ثم يتم تبادل اللاعبين من مجموعة لأخرى. شكل رقم (٢٤٦).




شكل ـ ٢٤٦ ـ تمرين ـ ١٥ ـ

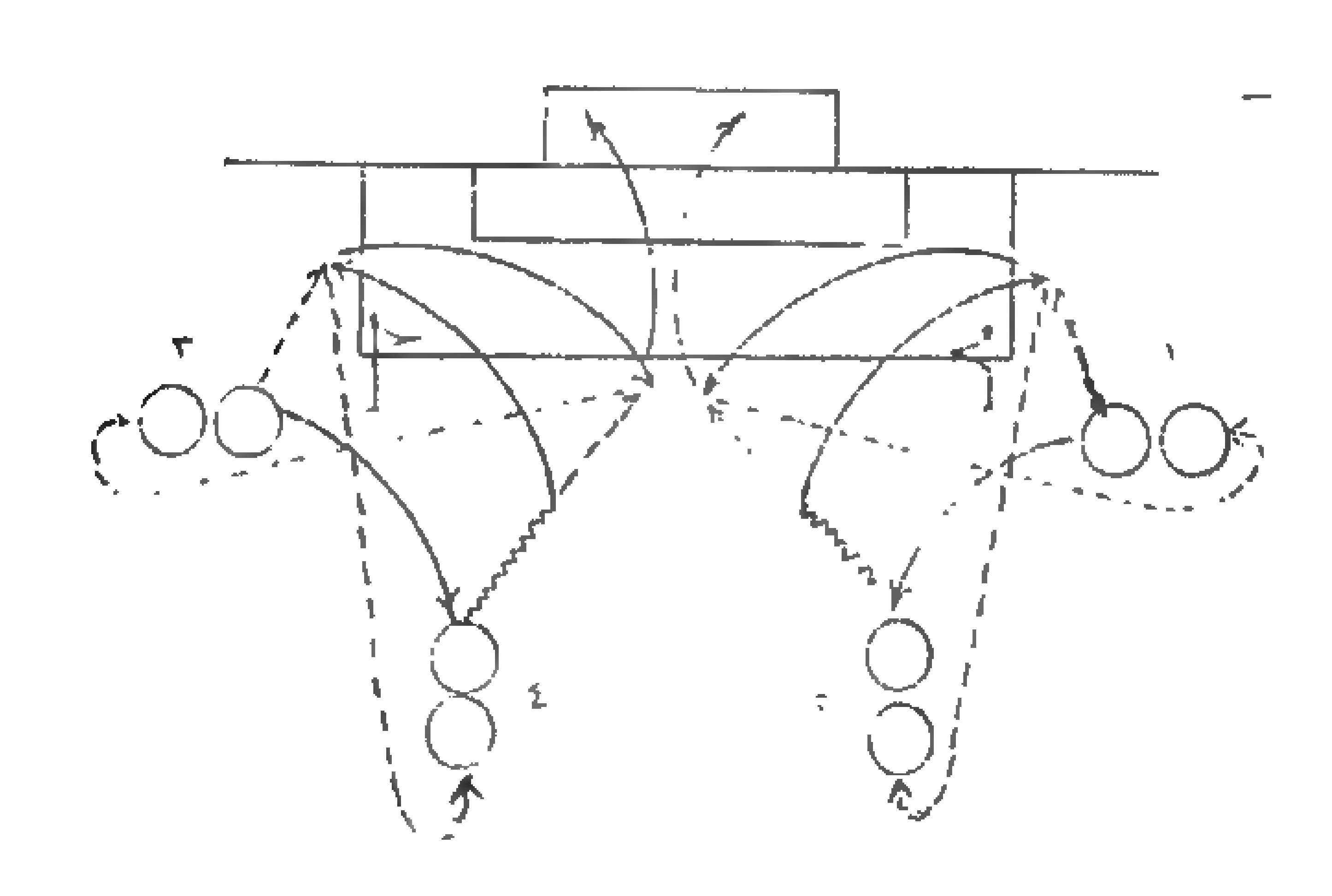
١٦ ـ يؤدي التمرين مجموعتان من اللاعبين يقوم لاعبان من كل مجموعة بالتمرير بينهما وعند العلامة يقوم لاعب المجموعة (٢) بالتصويب في المرمى ثم يتم تبادل الأماكن، ويكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٤٧).



شكل ـ ٢٤٧

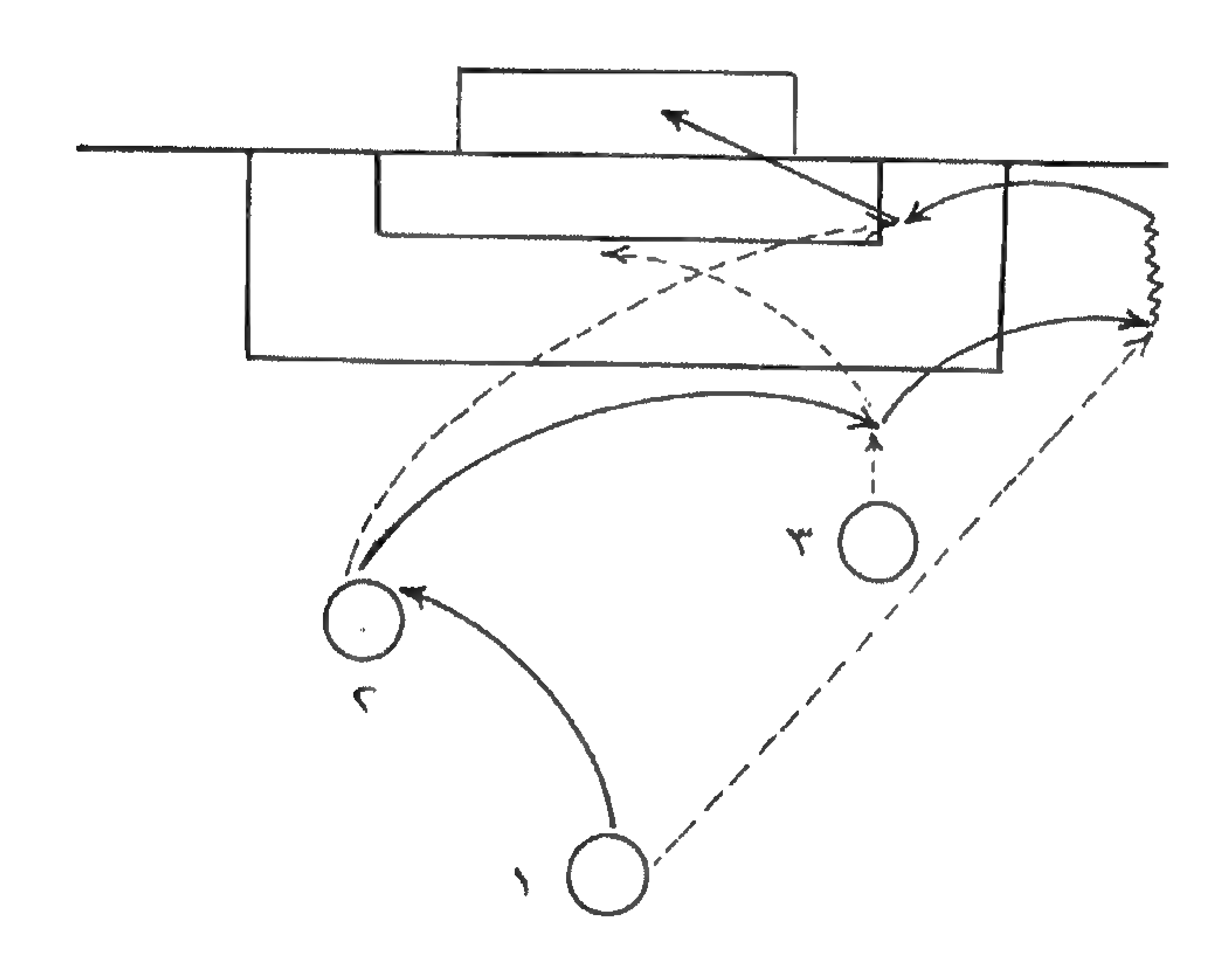
ـ تمرين ـ ١٦ ـ

١٧ ـ يؤدي التمرين أربع مجموعات، يقوم لاعب المجموعة (١) بتمرير الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) الذي يقوم بتمريرها له مرة ثانية عند خط المرمى فيجري بها ثم يمررها له مرة ثانية فيقوم بتصويبها في المرمى ثم يتم تبادل الأماكن، وبنفس الطريقة يؤدي التمرين لاعبو المجموعة (٣) و(٤)، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب ومن كل اتجاه. شكل رقم (٢٤٨).



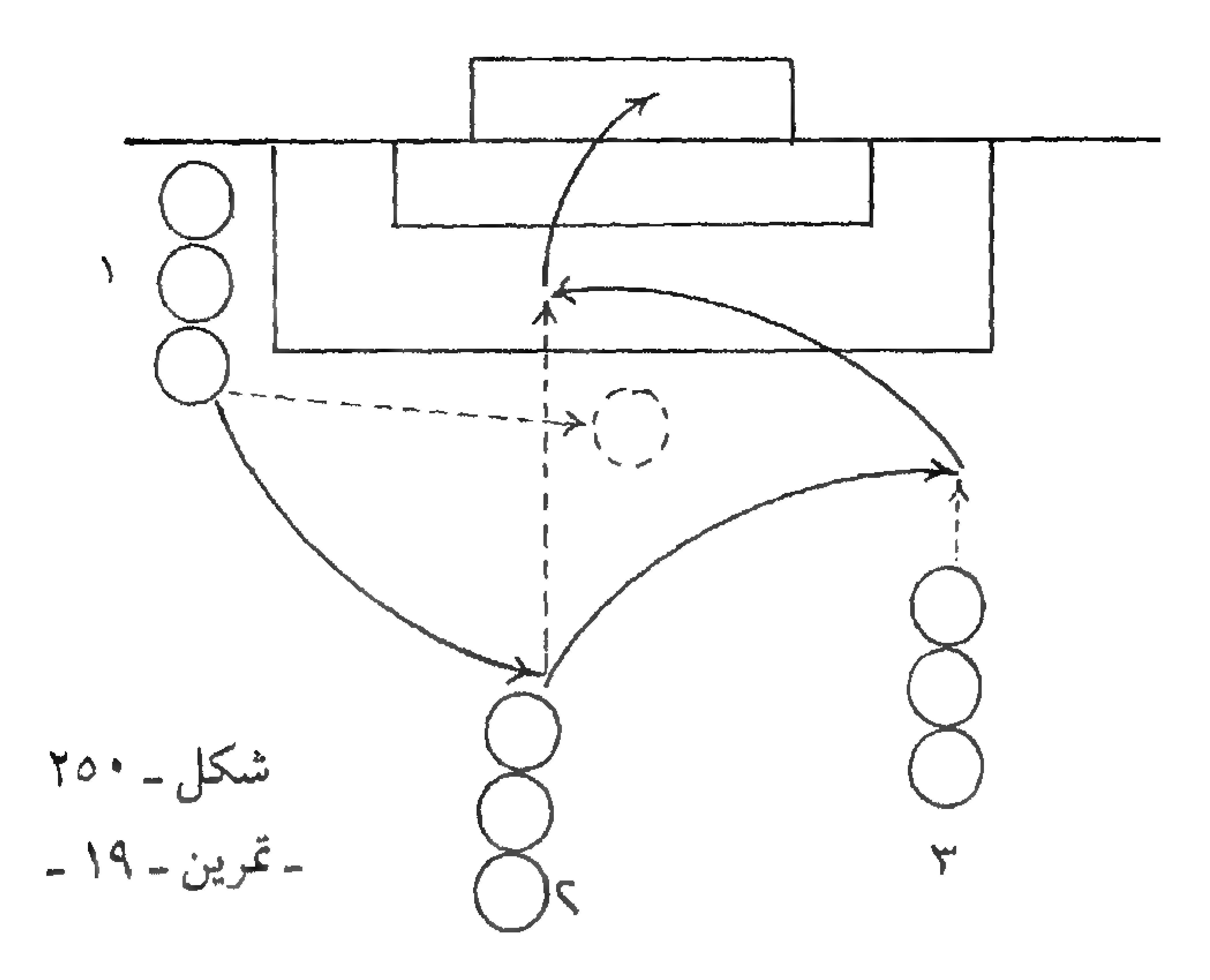
شكل ـ ٢٤٨ ـ تمرين ـ ١٧ ـ

١٨ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) ويقوم بالجري من خلف رقم (٣)، واللاعب رقم (٢) يقوم بتمريرها إلى رقم (٣) الذي يقوم بتمريرها إلى رقم (١) المتقدم للأمام فيسيطر عليها ثم يجري بها حتى خط المرمى ثم يلعبها عرضية إلى رقم (٢) الذي يصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب، شكل رقم (٢٤٩).



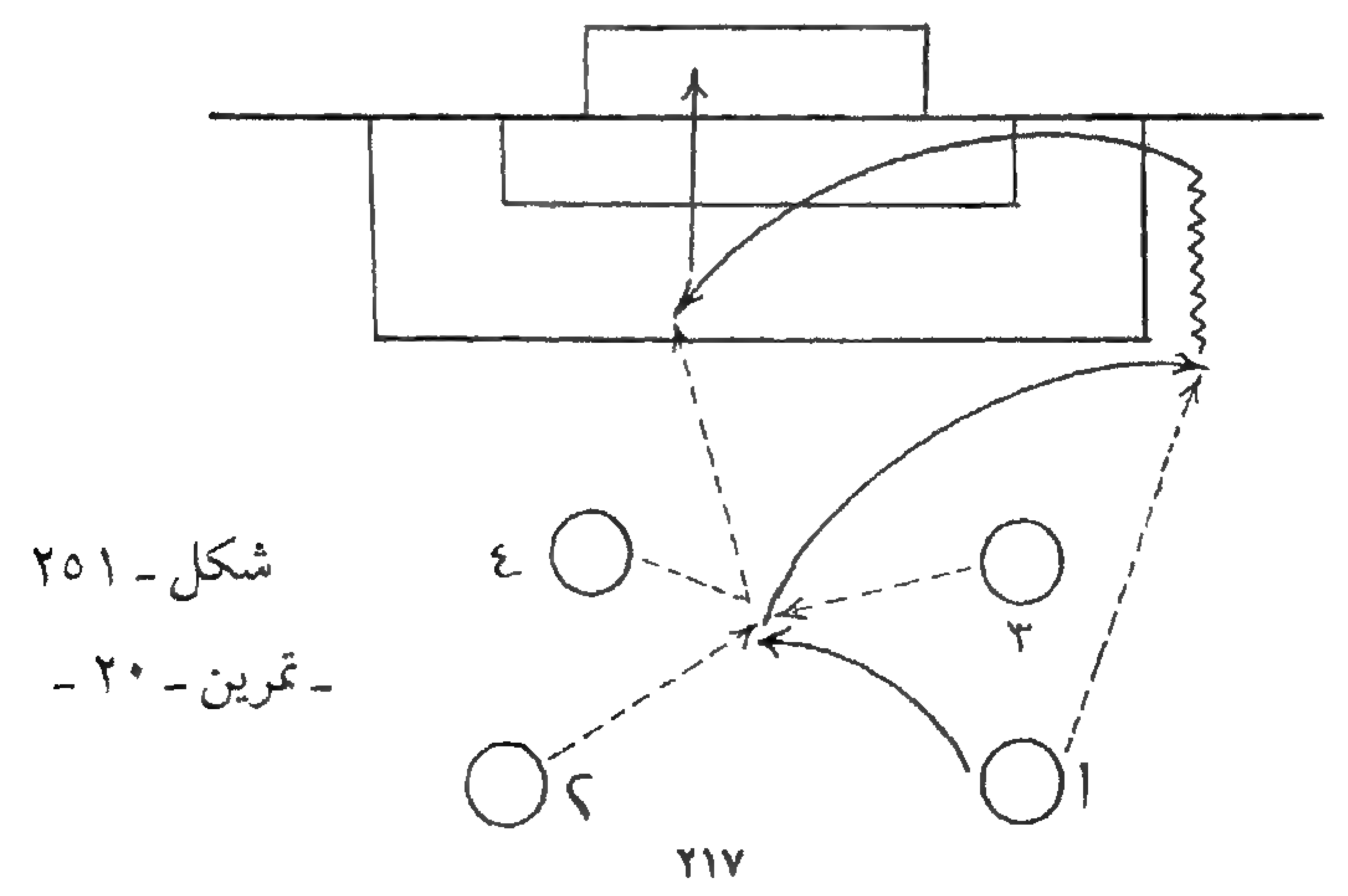

شكل ـ ٢٤٩ ـ تمرين ـ ١٨ ـ

١٩ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة طويلة إلى رقم (٢) الذي يقوم بتمريرها إلى رقم (٣) الذي يمررها إلى رقم (٢) من خلف اللاعب رقم (١) الذي يقوم بدور المدافع بعد تمريره الكرة ثم يتم تبادل الأماكن، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٥٠).




شكل ـ ٢٥٠
ـ تمرين ـ ١٩ ـ

٢٠ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٣) فيقوم رقم (٣) بالتقدم للاعب رقم (٢) الذي يقوم بتمريرها مباشرة أمامية إلى رقم (١) فيقوم رقم (٤) بالجري نحوه ويمررها إلى رقم (٢) الذي غير مكانه في اتجاه المرمى وتصويبها ثم يتم تبادل الأماكن بين اللاعبين (١) و(٢)، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات، لكل لاعب ثم يتم استبدال أماكن (١) و(٢) و(٣) و(٤). شكل رقم (٢٥١).




شكل ـ ٢٥١
ـ تمرين ـ ٢٠ ـ

**٢١ ــ تمرينات على تصويب الكرات نصف العالية والعالية**

يقوم كل لاعب برمي الكرة أمامه نصف عالية ويصوبها في المرمى من جهات مختلفة يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات في كل اتجاه.

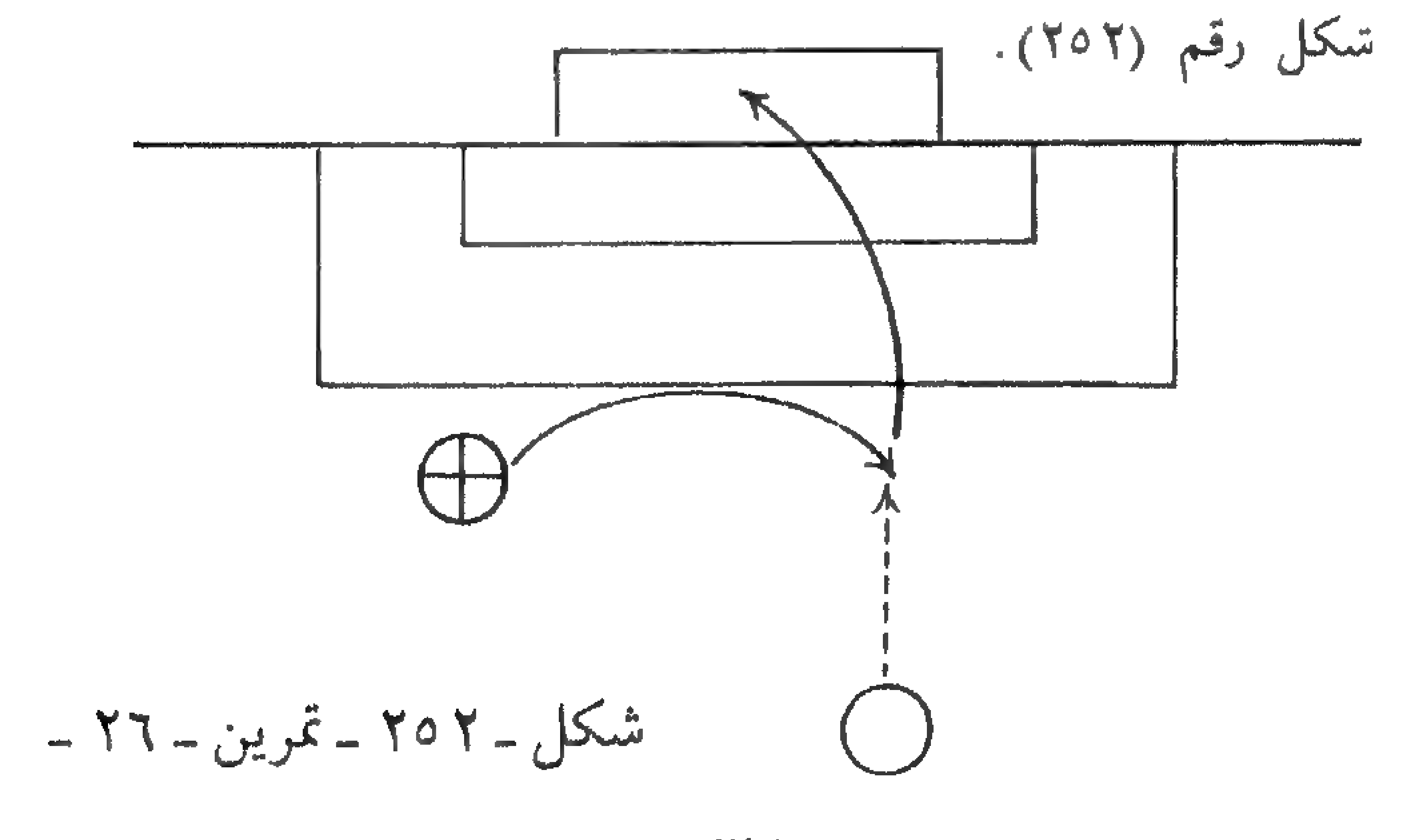
٢٢ ــ يقوم اللاعب من وضع الجلوس بضرب الكرة على الأرض ثم يقوم وقبل أن تلامس الكرة الأرض مرة ثانية يصوبها في المرمى. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات.

٢٣ ــ يقوم اللاعب من وضع الجلوس والظهر مواجه المرمى برمي الكرة للخلف عالية ثم يقوم ويلف نحوها ثم يصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات.

٢٤ ــ يقوم اللاعب من وضع الرقود برمي الكرة عالية للخلف ثم يقوم ويجري نحوها ويصوبها في المرمى. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات.

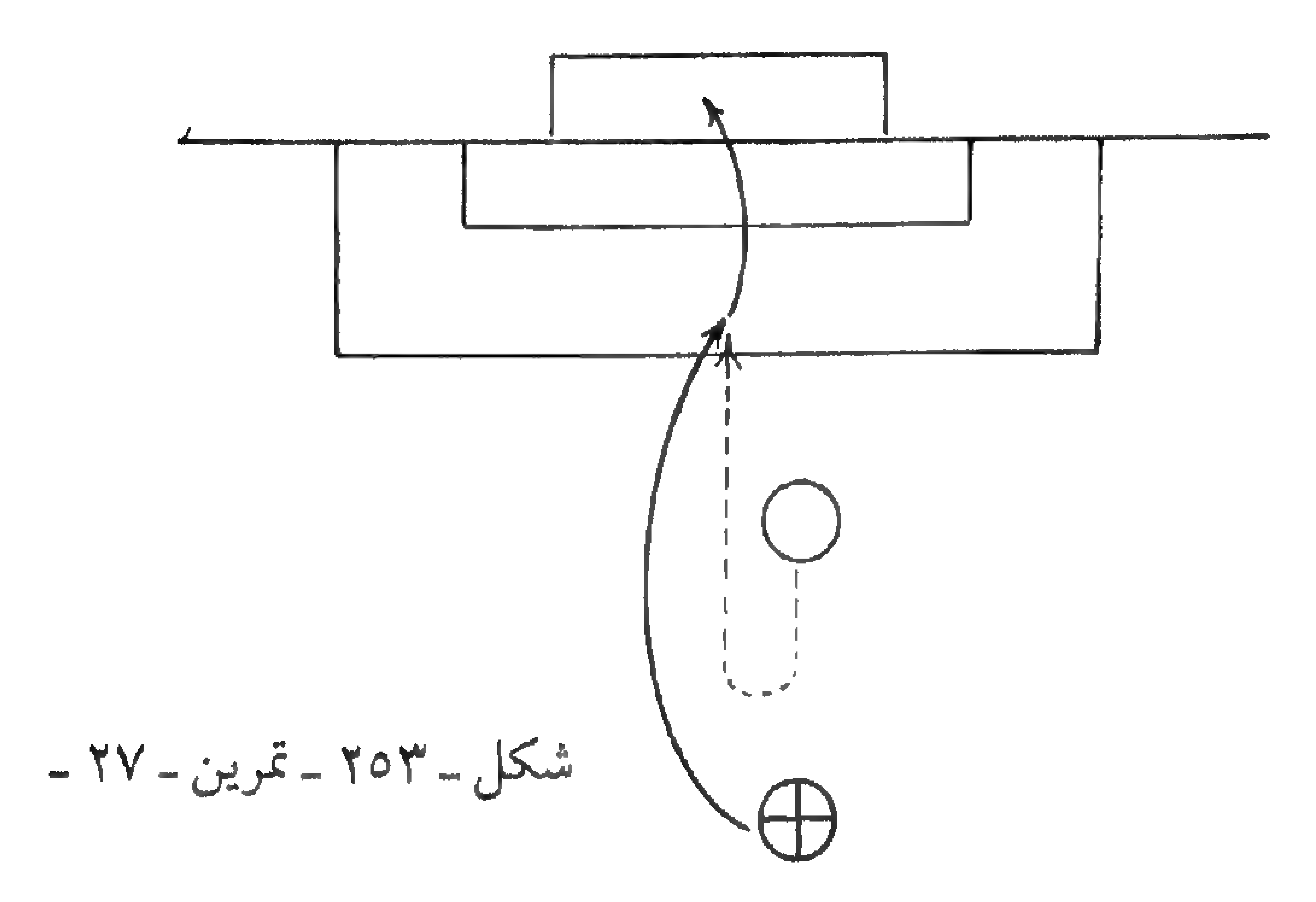
٢٥ ــ يرمي اللاعب الكرة عاليا ثم يقوم بالدحرجة الأمامية ويلحق بها ويصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات.

٢٦ ــ يقوم اللاعب ومن وضع الانطباح بالوقوف واللحاق بالكرة التي رماها له المدرب عالية فيصوبها في المرمى. ويكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٥٢).



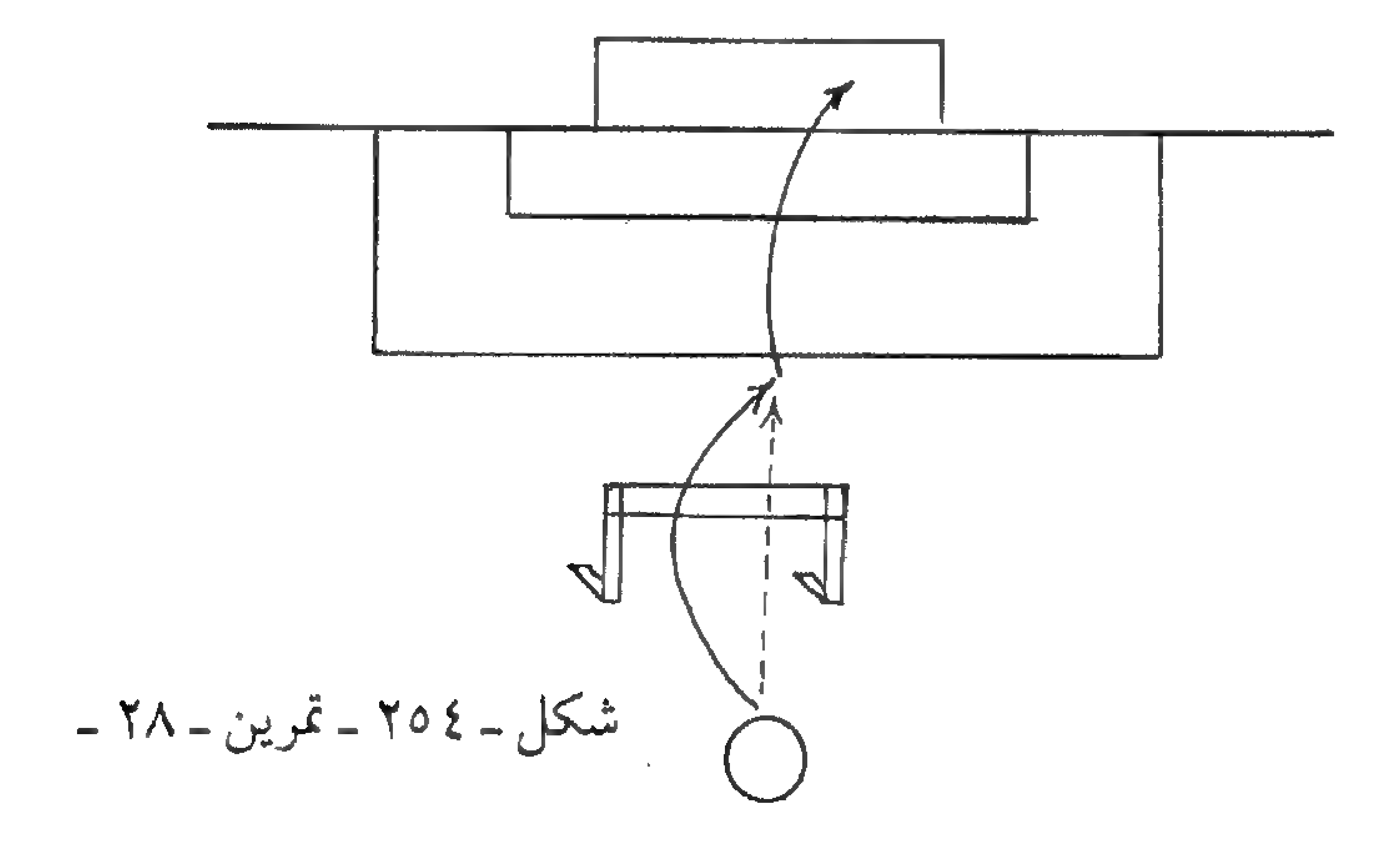
شكل ـ ٢٥٢ ـ تمرين ـ ٢٦ ـ

٢٧ ــ يرمي اللاعب الكرة الى المدرب ويتقدم نحوه، وعند اقترابه، يقوم المدرب برمي الكرة خلفه فيدور اللاعب ويلحق بها ثم يصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٥٣).



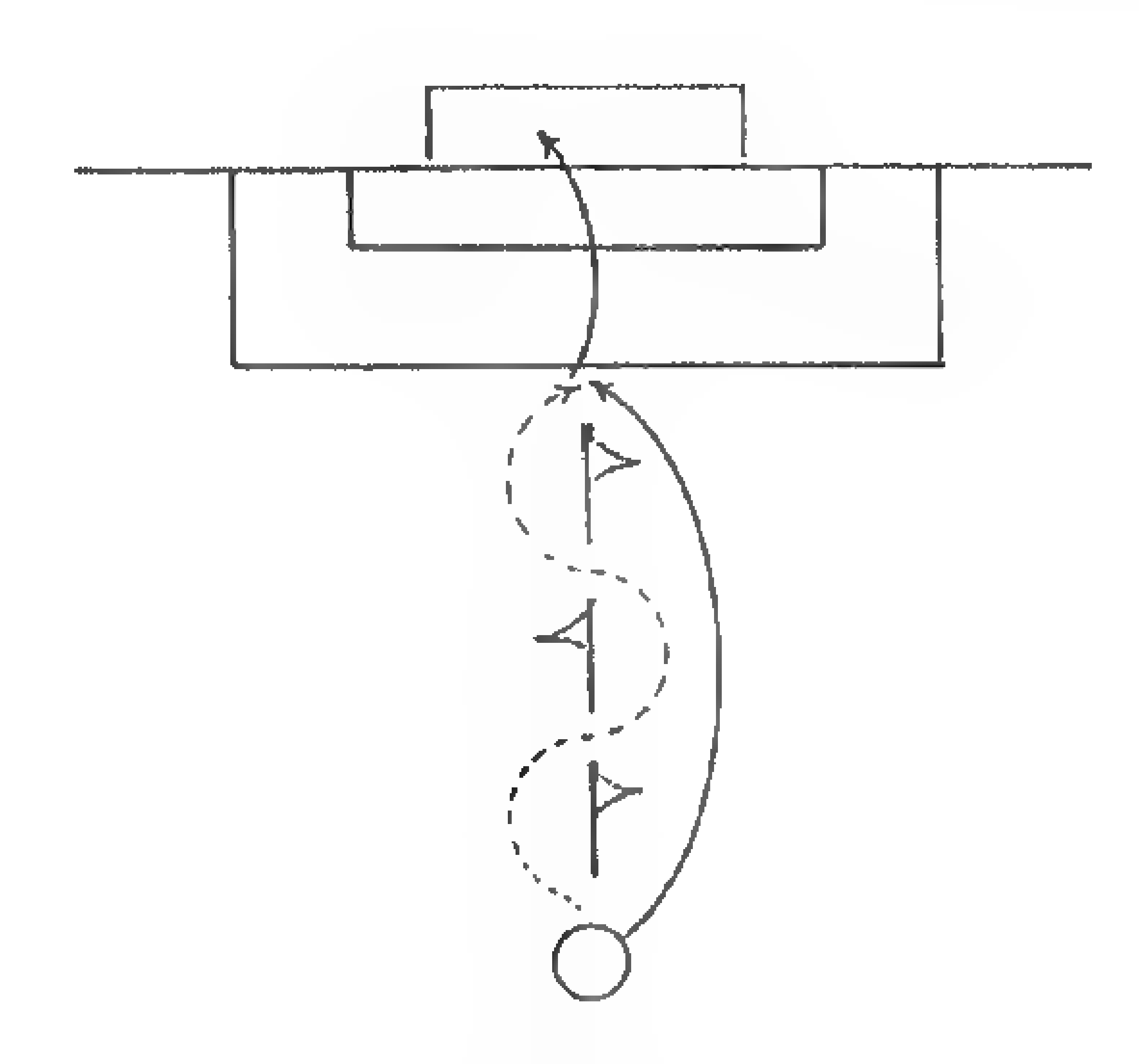
شكل ـ ٢٥٣ ـ تمرين ـ ٢٧ ـ

٢٨ ــ يقوم اللاعب برمي الكرة من فوق الحاجز ثم يثب من فوقه ويلحق بها ويصوبها في المرمى يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٥٤).



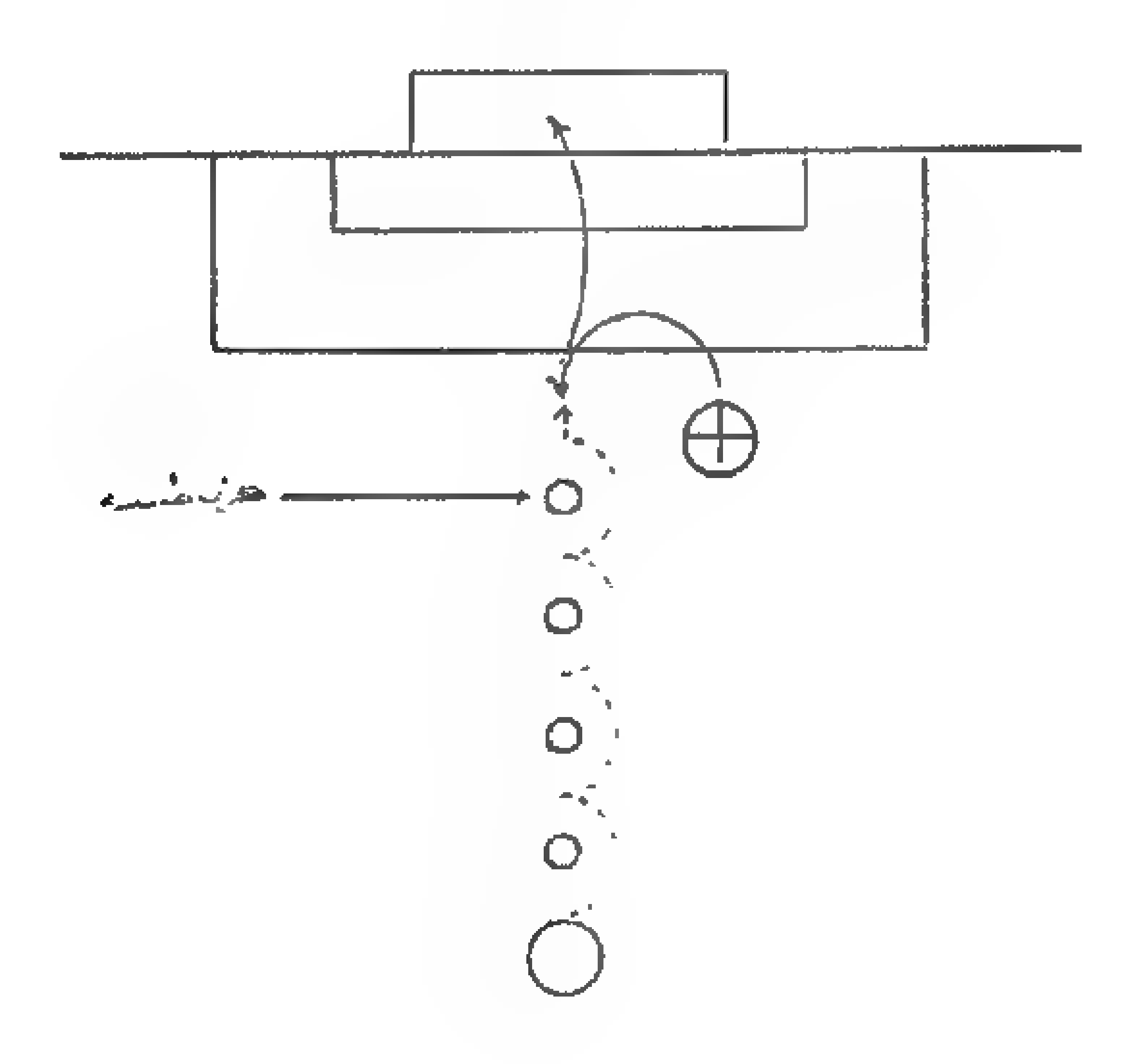
شكل ـ ٢٥٤ ـ تمرين ـ ٢٨ ـ

٢٩ ــ يقوم اللاعب برمي الكرة عالية من وراء العلامات ثم يجري من بينها ليلحق بالكرة ثم يصوبها في المرمى. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٥٥).



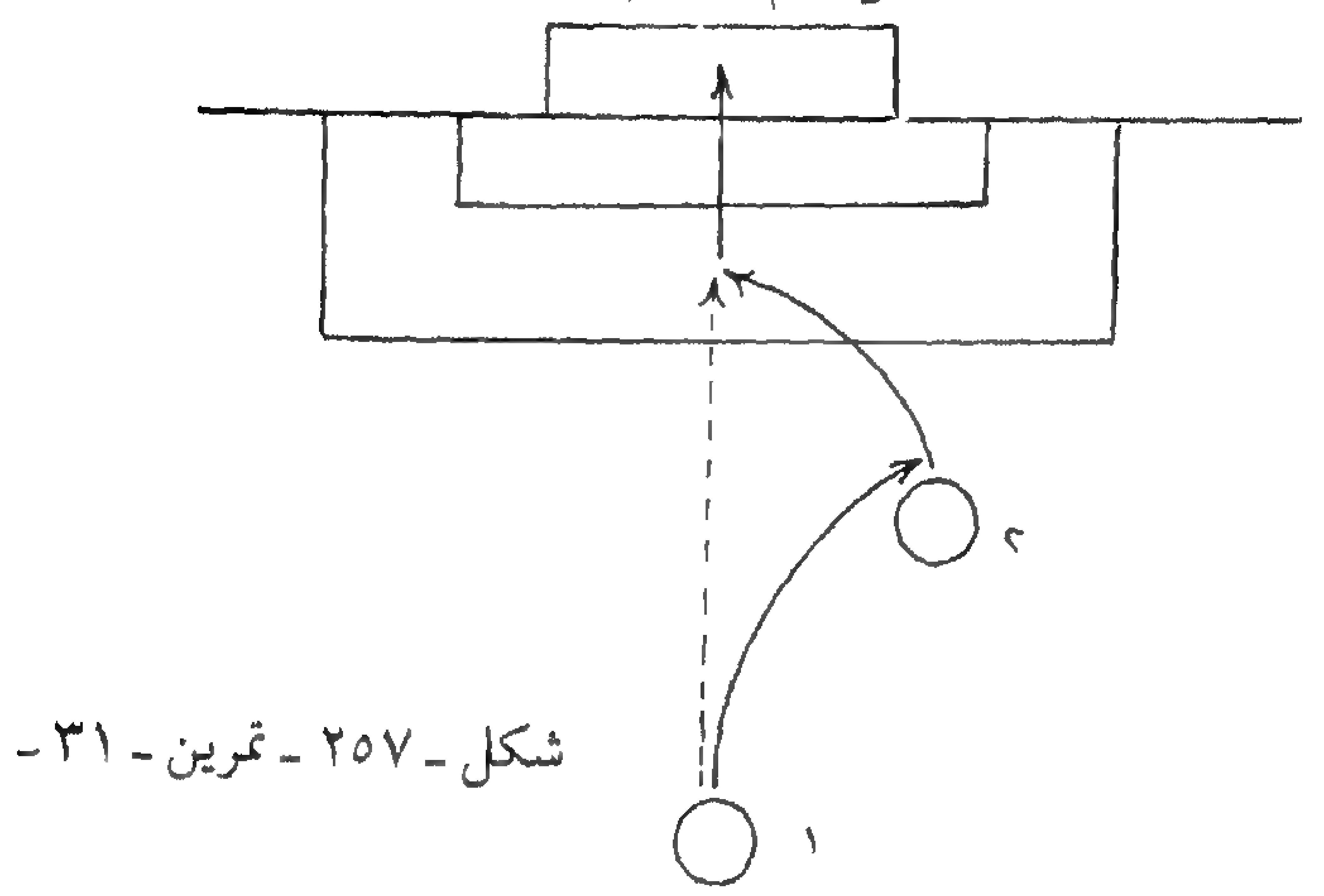
شكل ـ ٢٥٥ ـ تمرين ـ ٢٩ ـ

٣٠ ــ يقوم المدرب برمي الكرة عالية إلى اللاعب الذي يقوم بالوثب من فوق الكرات الطبية فيلحق بالكرة ويصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٥٦).



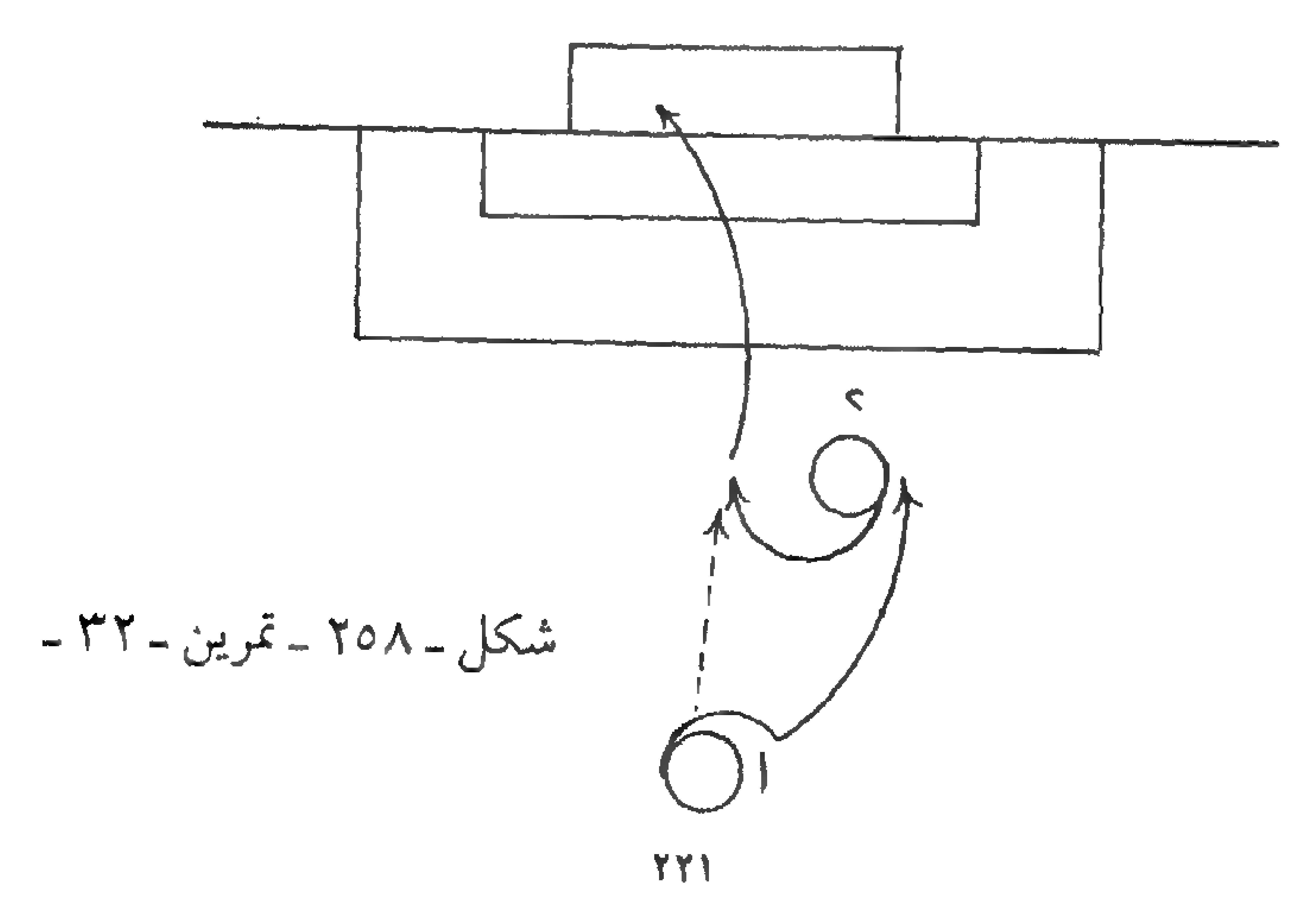
شكل ـ ٢٥٦ ـ تمرين ـ ٣٠ ـ

٣١ ـ يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) فيقوم برميها عالية إليه فيجري لها ويصوبها في المرمى ثم يتم تبادل الأماكن، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات، شكل رقم (٢٥٧).



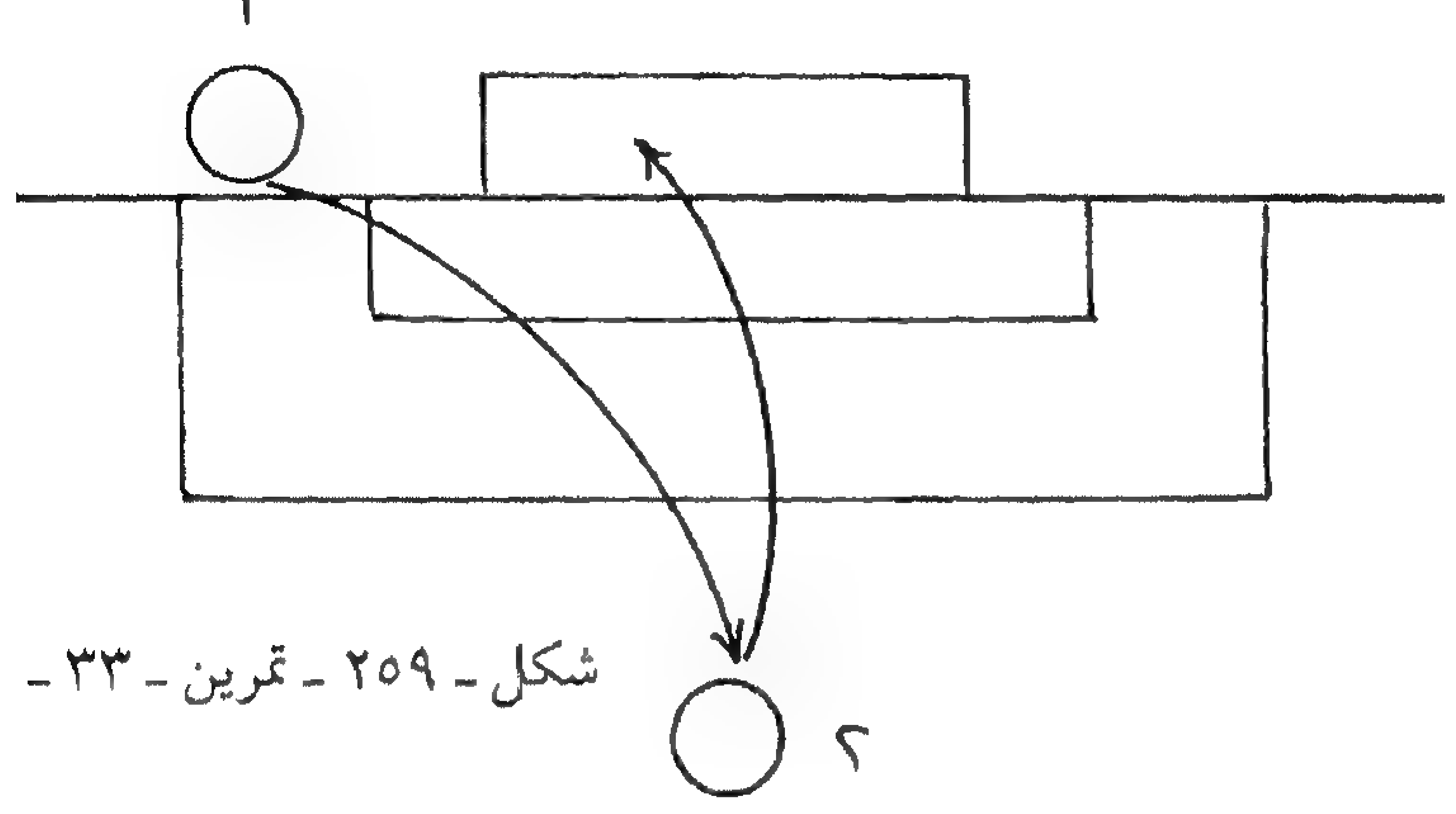

شكل ـ ٢٥٧ ـ تمرين ـ ٣١ ـ

٣٢ ـ يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة عالية إلى رقم (٢) الذي يرجعها إليه برأسه بعد تقدمه لها فيقوم بتصويبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٥٨).



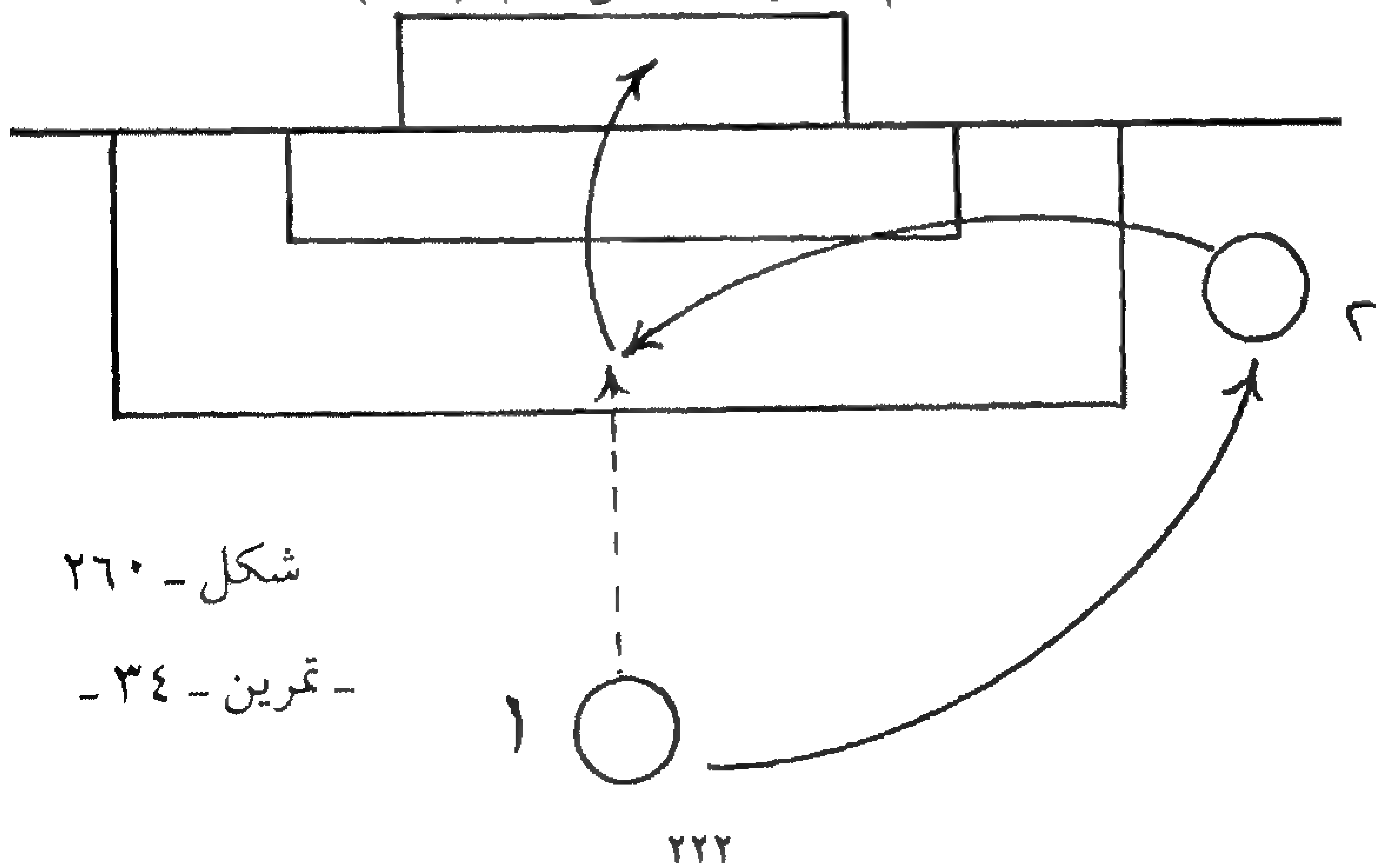

شكل ـ ٢٥٨ ـ تمرين ـ ٣٢ ـ

٣٣ ـ يقوم اللاعب رقم (١) برفع الكرة عالية إلى رقم (٢) فيقوم بالجري بها ثم يصوبها في المرمى مباشرة. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٥٩).




شكل ـ ٢٥٩ ـ تمرين ـ ٣٣ ـ

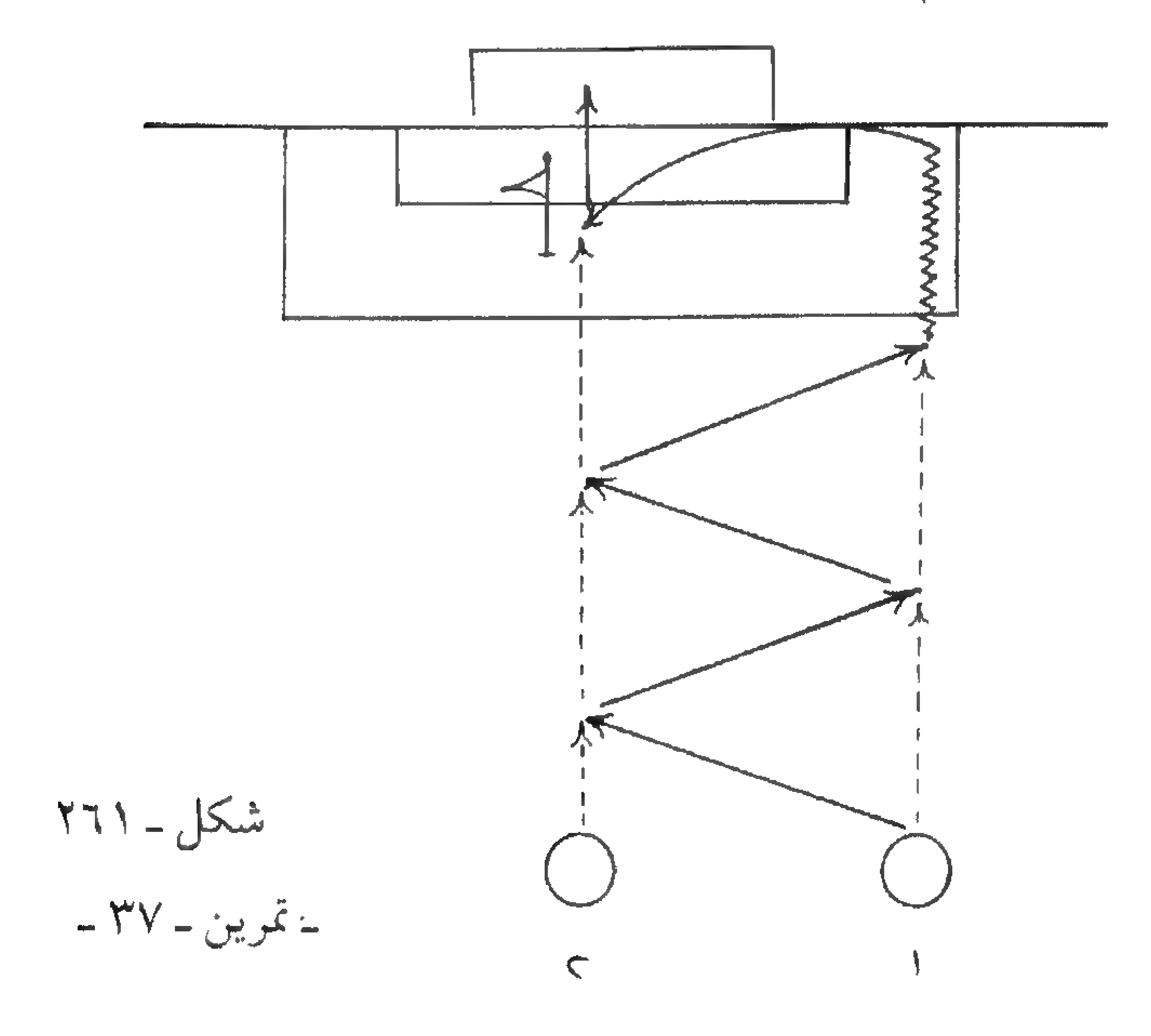
٣٤ ـ يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة الى رقم (٢) الموجود عند المرمى فيقوم برفعها إليه بعد أن يكون اللاعب رقم (١) قد تقدم في اتجاه المرمى فيصوبها نحو المرمى (بالرأس أو القدم) يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات من الجهة اليمنى ثم اليسرى. شكل رقم (٢٦٠).




شكل ـ ٢٦٠
ـ تمرين ـ ٣٤ ـ

٣٥ ـ يقوم اللاعب رقم (١) برفع كرات عالية جانبية إلى رقم (٢) فيصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات يمينا، ثم يكرر من الجهة اليسرى.

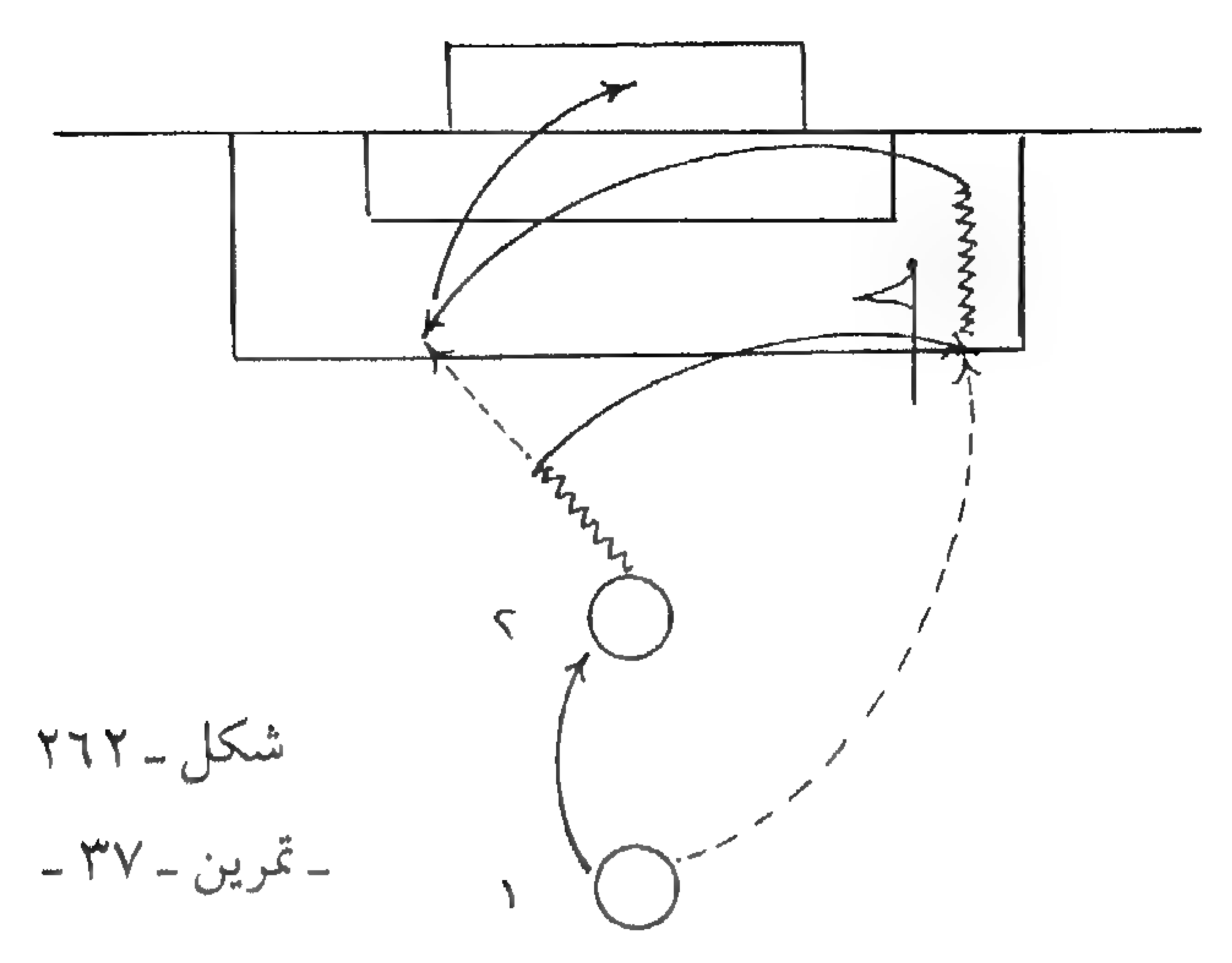
٣٦ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقومان بتبادل التمرير بينهما ثم يقوم رقم (٢) بالجري بالكرة ورفعها عالية إلى رقم (١) فيصوبها في المرمى. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبديل الأماكن ويؤدى من الجهة الثانية شكل رقم (٢٦١).




شكل ـ ٢٦١

ـ تمرين ـ ٣٧ ـ

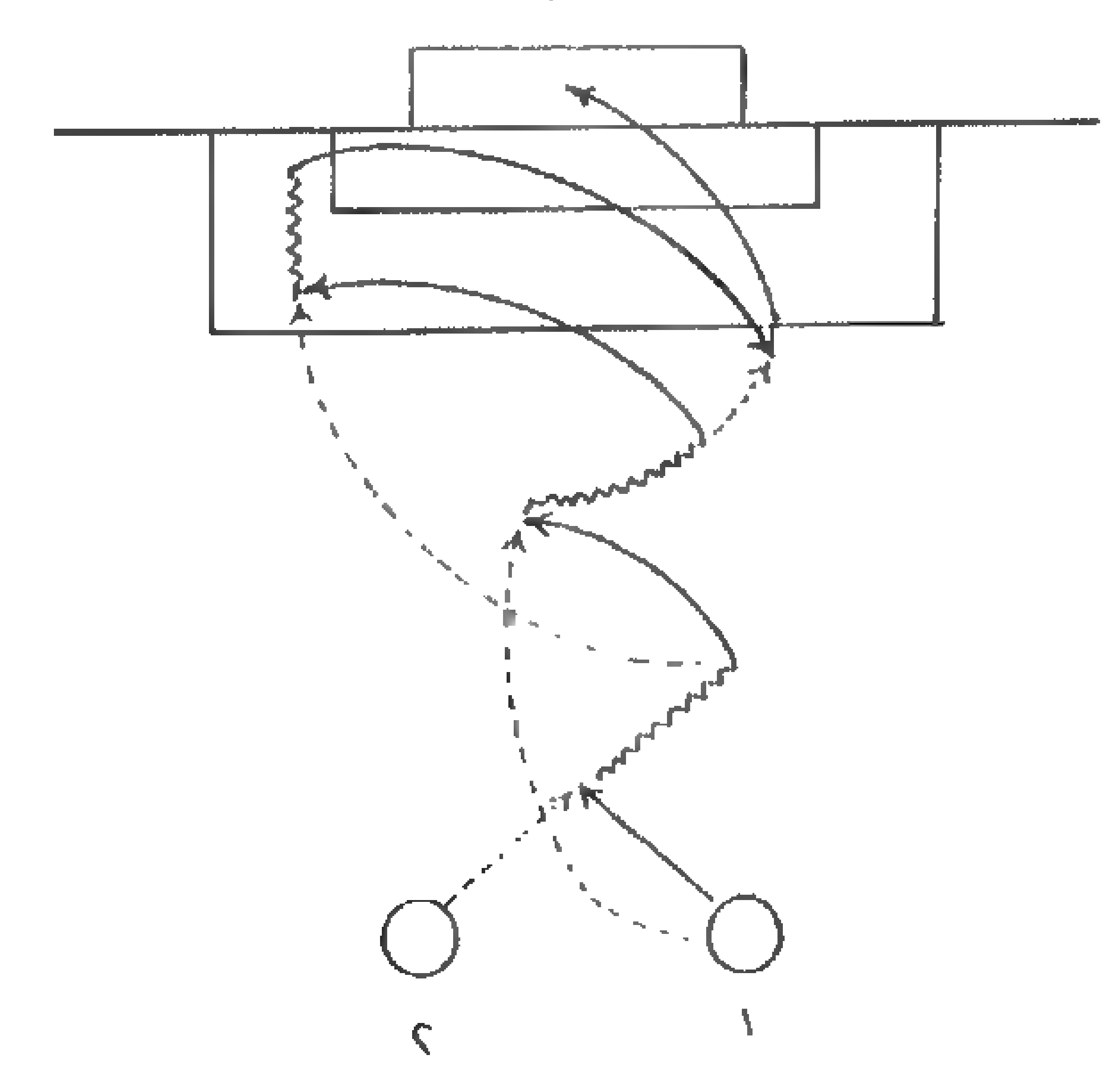
٣٧ ـ يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) ثم يجري خلفه فيقوم رقم (٢) بالجري بالكرة حتى خط المرمى ويرفعها عالية إلى رقم (٢) الذي يصوبها في المرمى، ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٦٢).




شكل ـ ٢٦٢

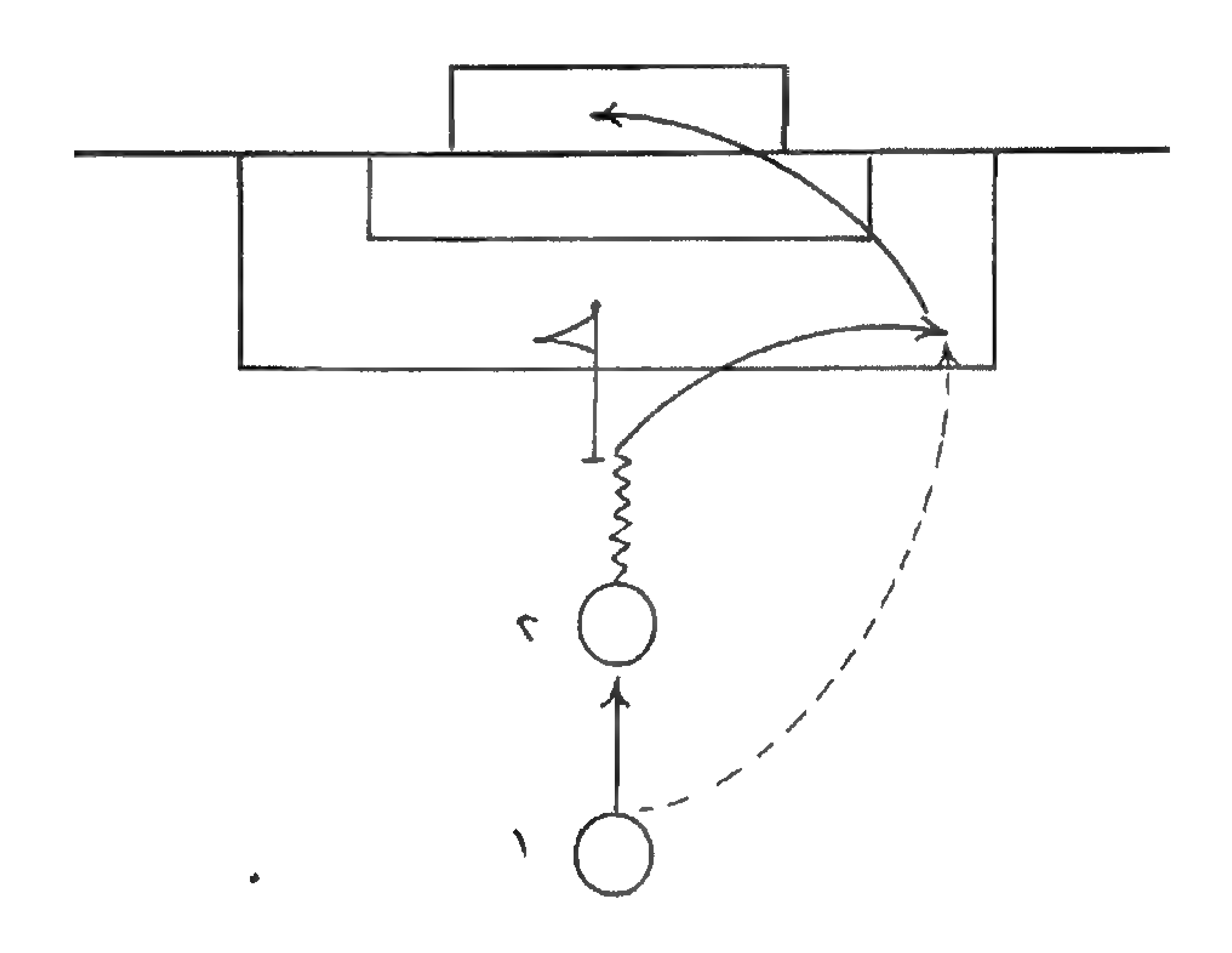
ـ تمرين ـ ٣٧ ـ

٣٨ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة أمام رقم (٢) الذي يجري بها للداخل ثم يمررها إلى رقم (١) الذي غير مكانه فيكرر التمرين مرتين ثم يمررها رقم (١) إلى رقم (٢) الذي يجري بها حتى خط المرمى ويرفعها عالية له فيصوبها في المرمى ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٦٣).



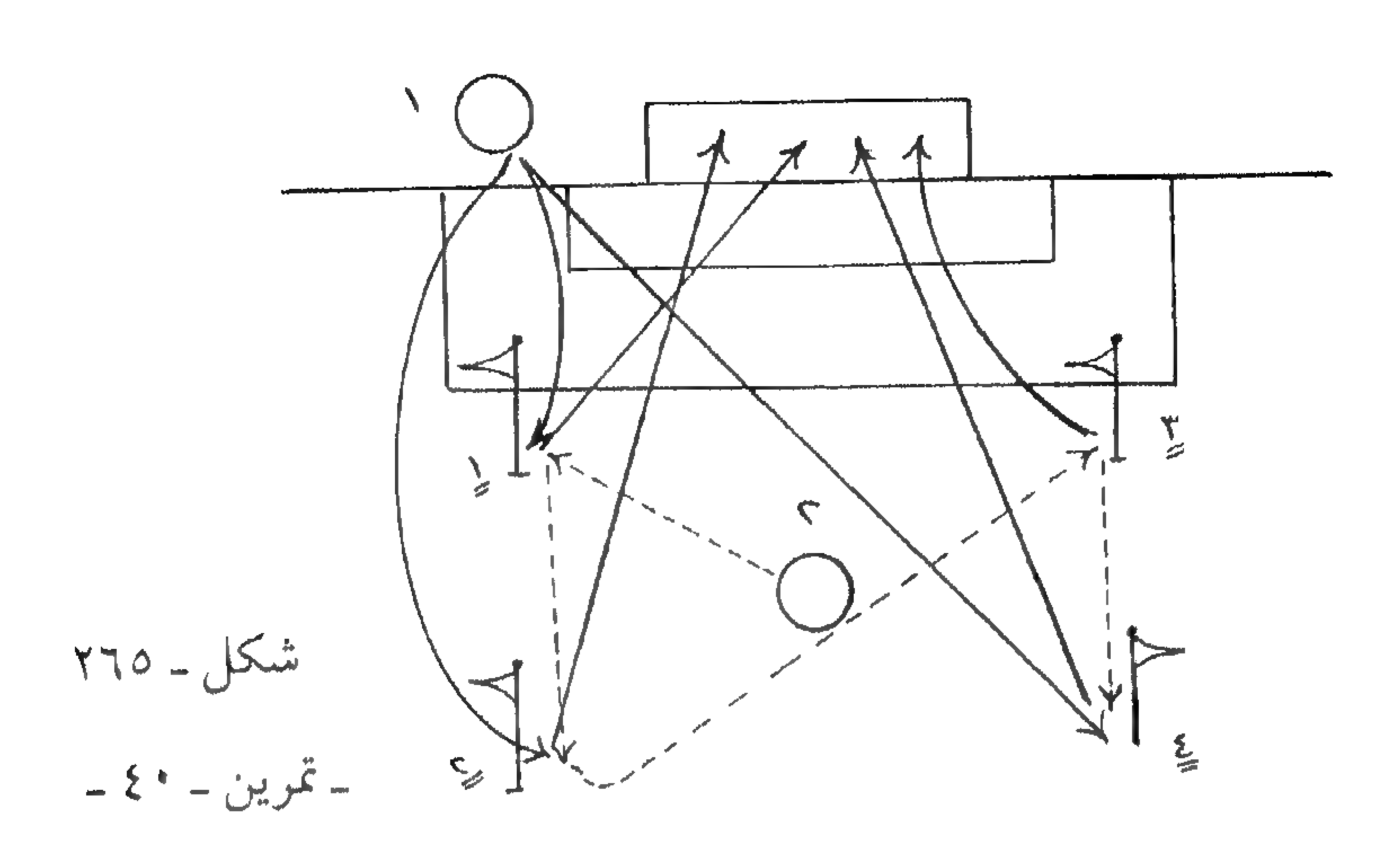

شكل ـ ٢٦٣ ـ تمرين ـ ٣٨ ـ

٣٩ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يواجه المرمى بظهره فيلف بها ويجري حتى خط المرمى ويرفعها إلى رقم (١) الذي غير مكانه في اتجاه المرمى فيصوبها، ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٦٤).




شكل ـ ٢٦٤ ـ تمرين ـ ٣٩ ـ

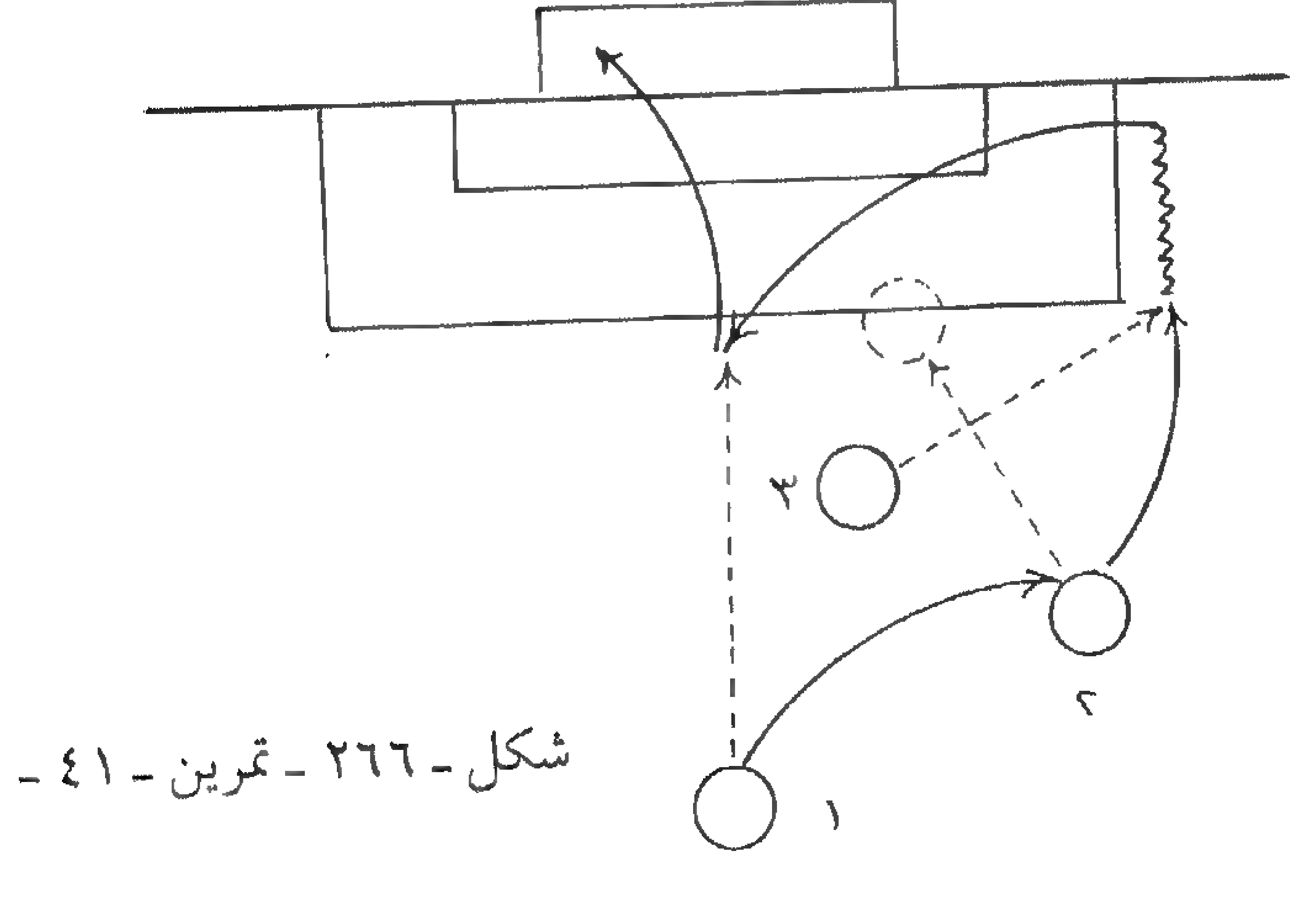
٤٠ ـ يؤدي التمرين لاعبان تكون الكرات لدى رقم (١) فيقوم برمي الكرة عالية عند العلامة الأولى فيجري لها رقم (٢) فيصوبها في المرمى برأسه ثم يجري للراية الثانية حيث يقوم اللاعب (١) برمي الكرة عالية له فيصوبها برجله في المرمى ثم يتجه للعلامة الثالثة حيث يصوب الكرة برأسه التي رماها اللاعب رقم (١) ثم يجري للعلامة الرابعة فيصوب برجله الكرة العالية التي رماها نفس اللاعب. ثم يتم تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٦٥).




شكل ـ ٢٦٥

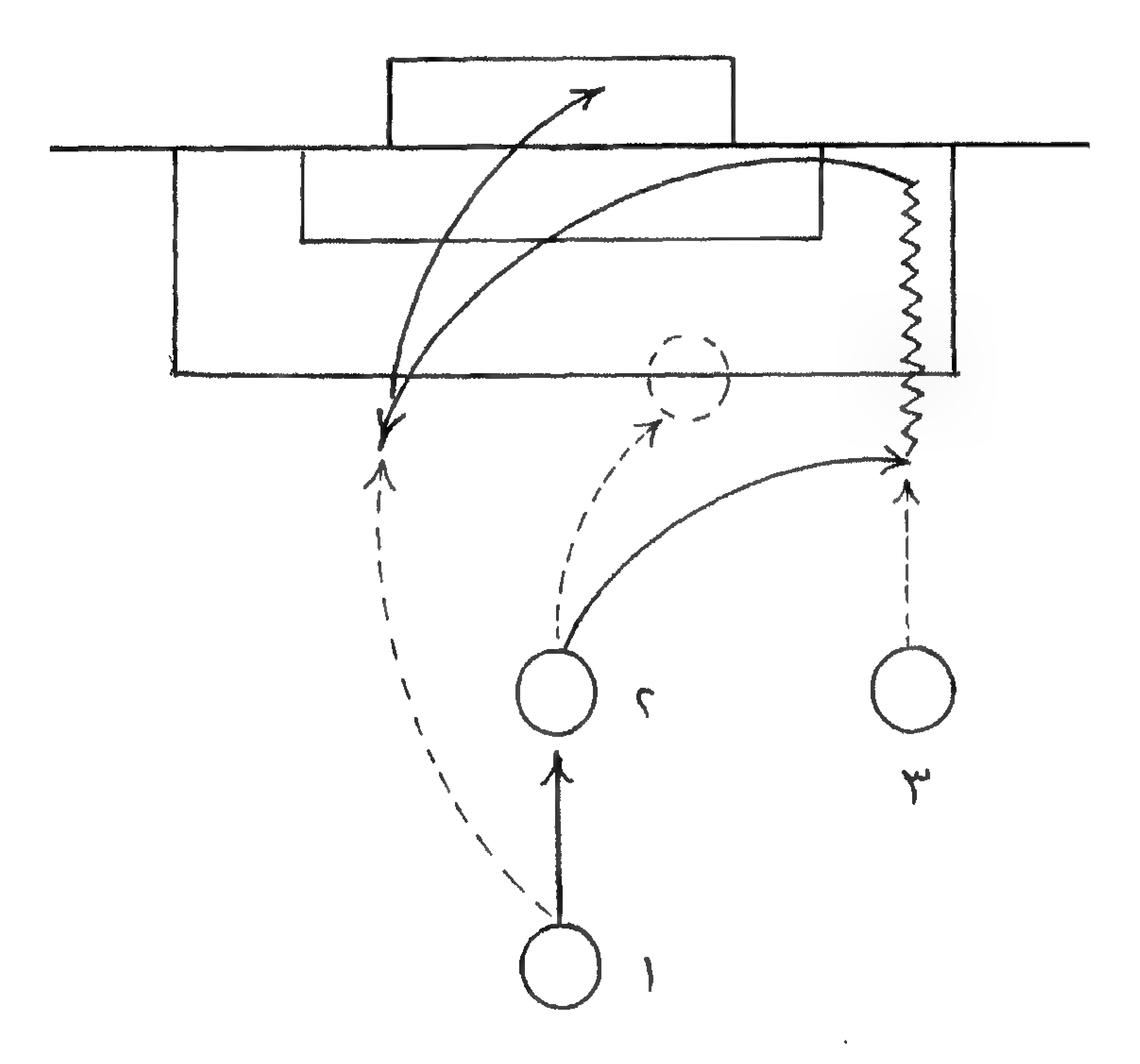
ـ تمرين ـ ٤٠ ـ

٤١ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) فيمررها إلى رقم (٣) الذي غير مكانه في الجناح فيسيطر عليها ثم يجري بها وعند خط المرمى يرفعها عالية إلى رقم (١) الذي تقدم للأمام جهة المرمى فيصوبها. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات، يلاحظ أن يتم تبديل الأماكن (المراكز) بعد كل تمرين. شكل رقم (٢٦٦).




شكل ـ ٢٦٦ ـ تمرين ـ ٤١ ـ

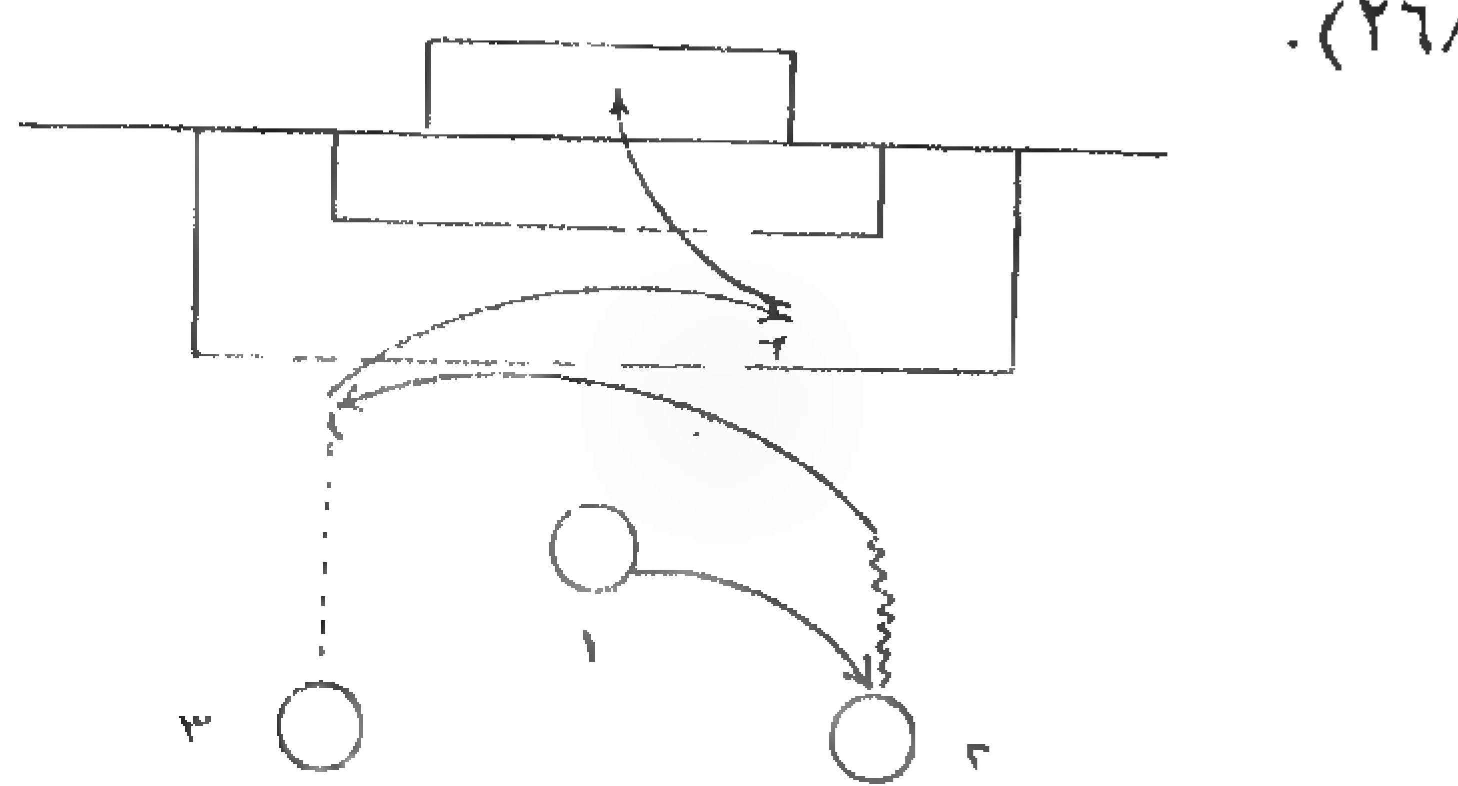
٤٢ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يقوم بدوره بتمرير الكرة إلى رقم (٣) للأمام فيسيطر عليها ثم يجري بها ويرفعها إلى رقم (١) المتقدم للأمام فيصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات مع تبادل الأماكن بعد كل تمرين. شكل رقم (٢٦٧).




شكل ـ ٢٦٧ ـ تمرين ـ ٤٢ ـ

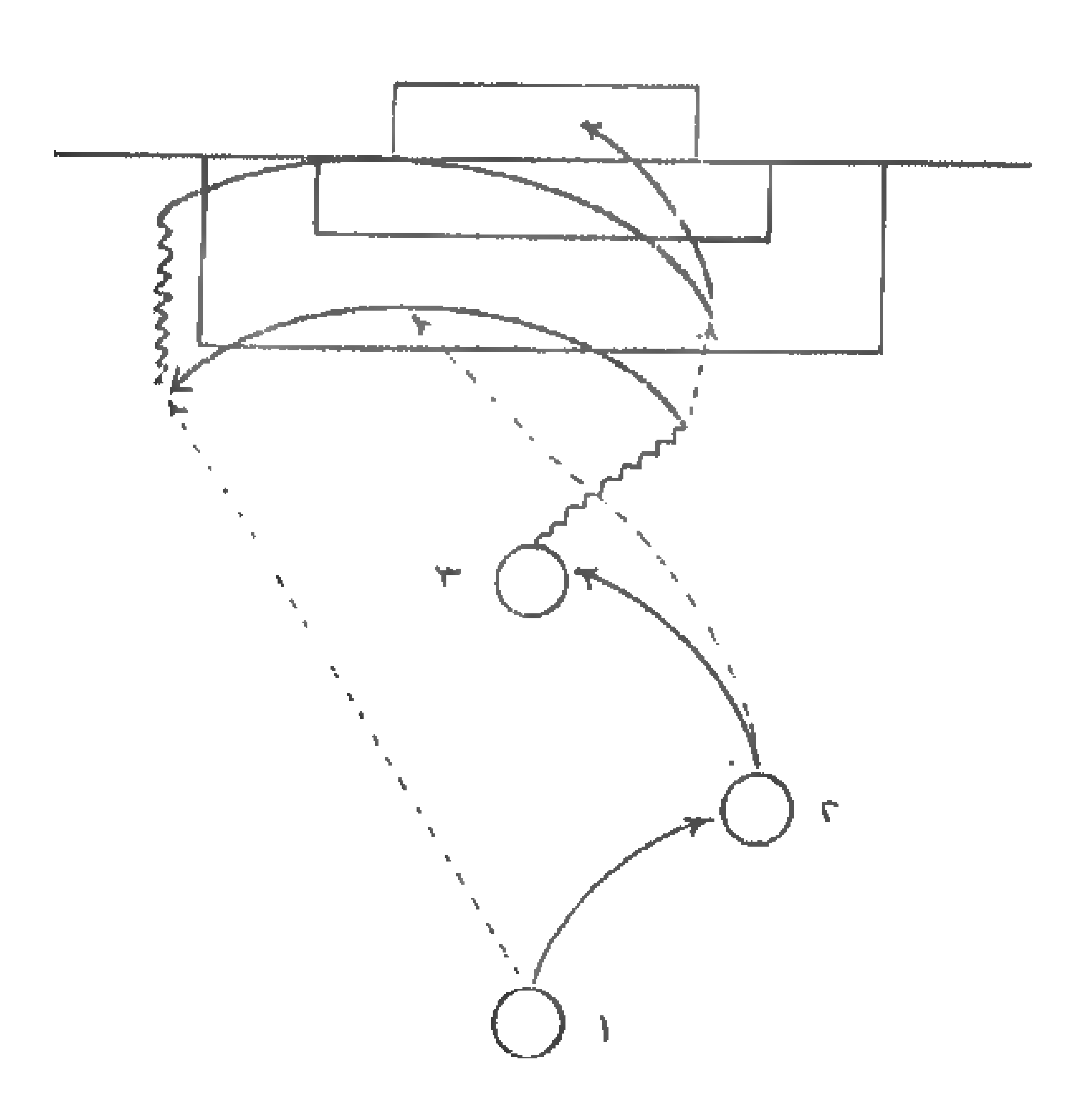
٤٣ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين تكون الكرة لدى اللاعب رقم (١) وظهره مواجه للمرمى فيقوم بتمريرها ثم تغيير اتجاهه إلى رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يجري بها للداخل ثم يقوم بتمريرها إلى رقم (٣) الذي غير مكانه فيقوم بتمريرها عالية إلى رقم (١) المتقدم للأمام فيصوبها في المرمى ثم يتم

تبادل الأماكن. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٦٨).



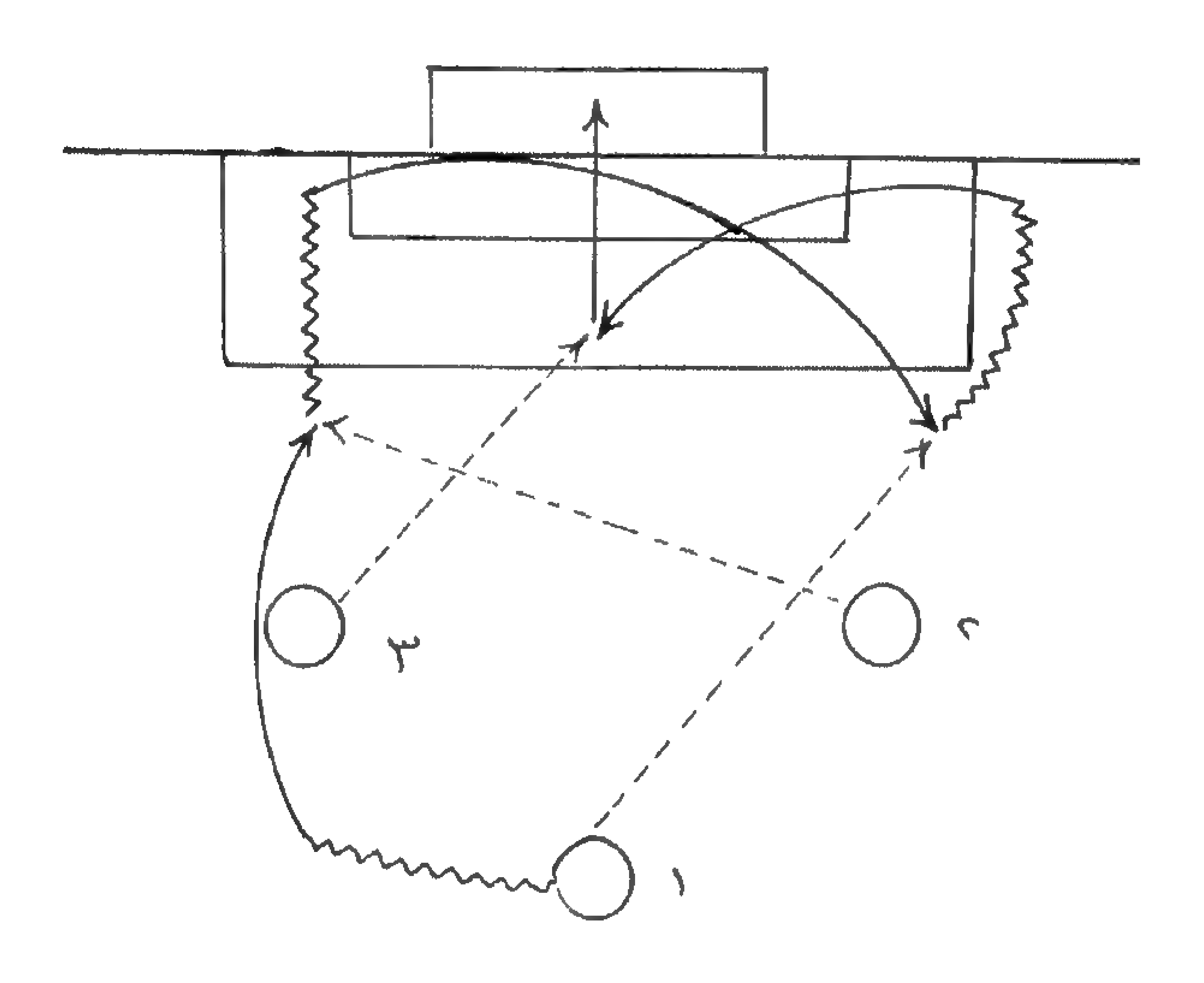

شكل ـ ٢٦٨ ـ تمرين ـ ٤٣ ـ

٤٤ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يمررها مباشرة إلى رقم (٣) فيجري بها للداخل. ثم يقوم بتمريرها إلى رقم (١) الذي غير مكانه للأمام فيجري بالكرة ثم يرفعها إلى رقم (٣) الذي يصوبها في المرمى، اللاعب رقم (٢) بعد أن مرر الكرة يجري اتجاه المرمى، ثم يتم تبادل الأماكن يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٦٩).



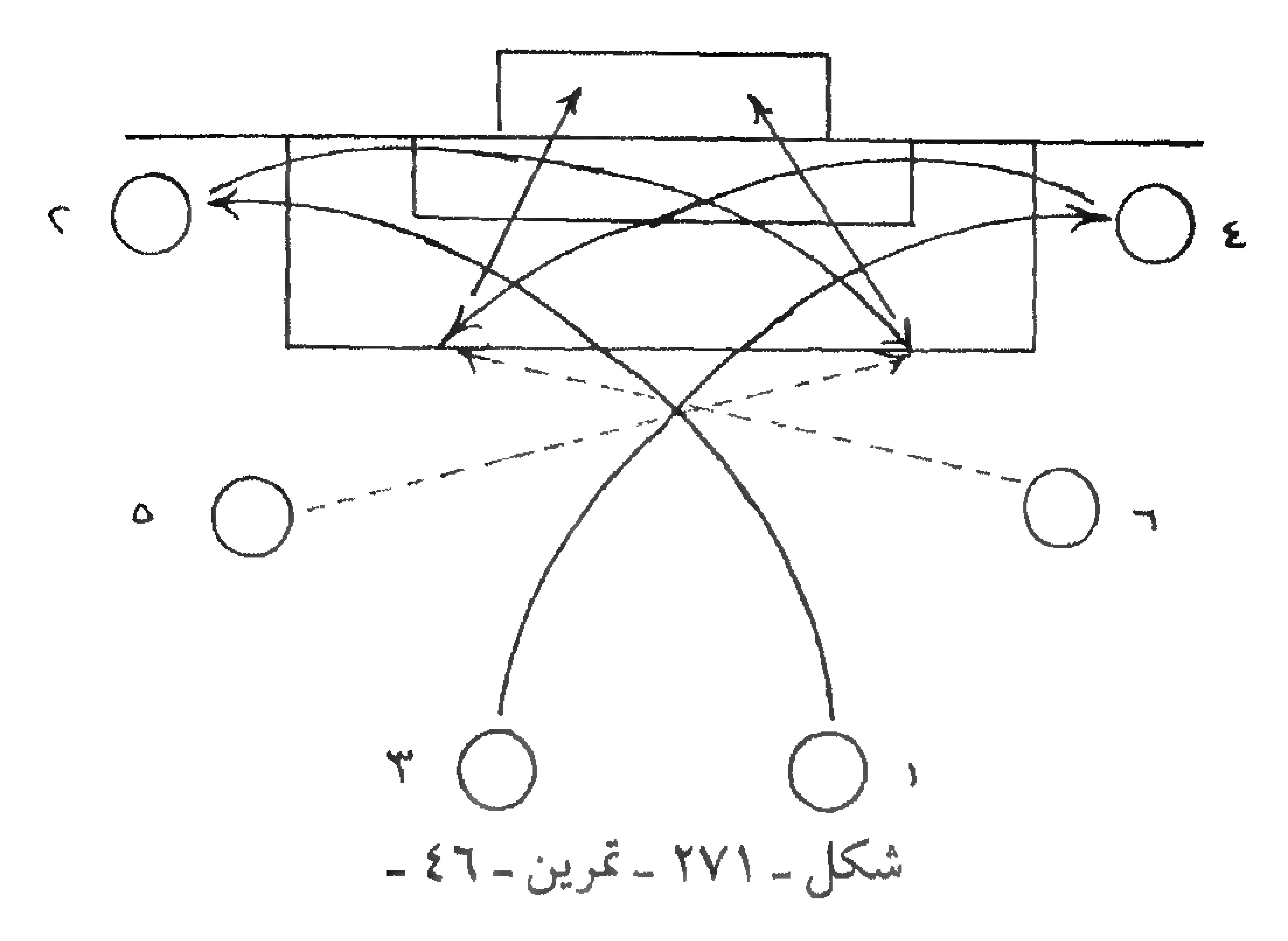

شكل ـ ٢٦٩ ـ تمرين ـ ٤٤ ـ

٤٥ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بالجري بالكرة وفي نفس الوقت يقوم اللاعبان رقم (٢) و(٣) بالتقاطع فتمرر الكرة من رقم (١) إلى رقم(٢) فيقوم بالسيطرة عليها ثم يتقدم بها ويلعبها إلى رقم (١) فيقوم بدوره بالسيطرة عليها ثم يجري بها ويرفعها إلى رقم (٣) الذي يقوم بتصويبها في المرمى ثم يتم تبادل أماكن اللاعبين يكرر التمرين من (٦ - ٨) مرات. شكل رقم (٢٧٠).



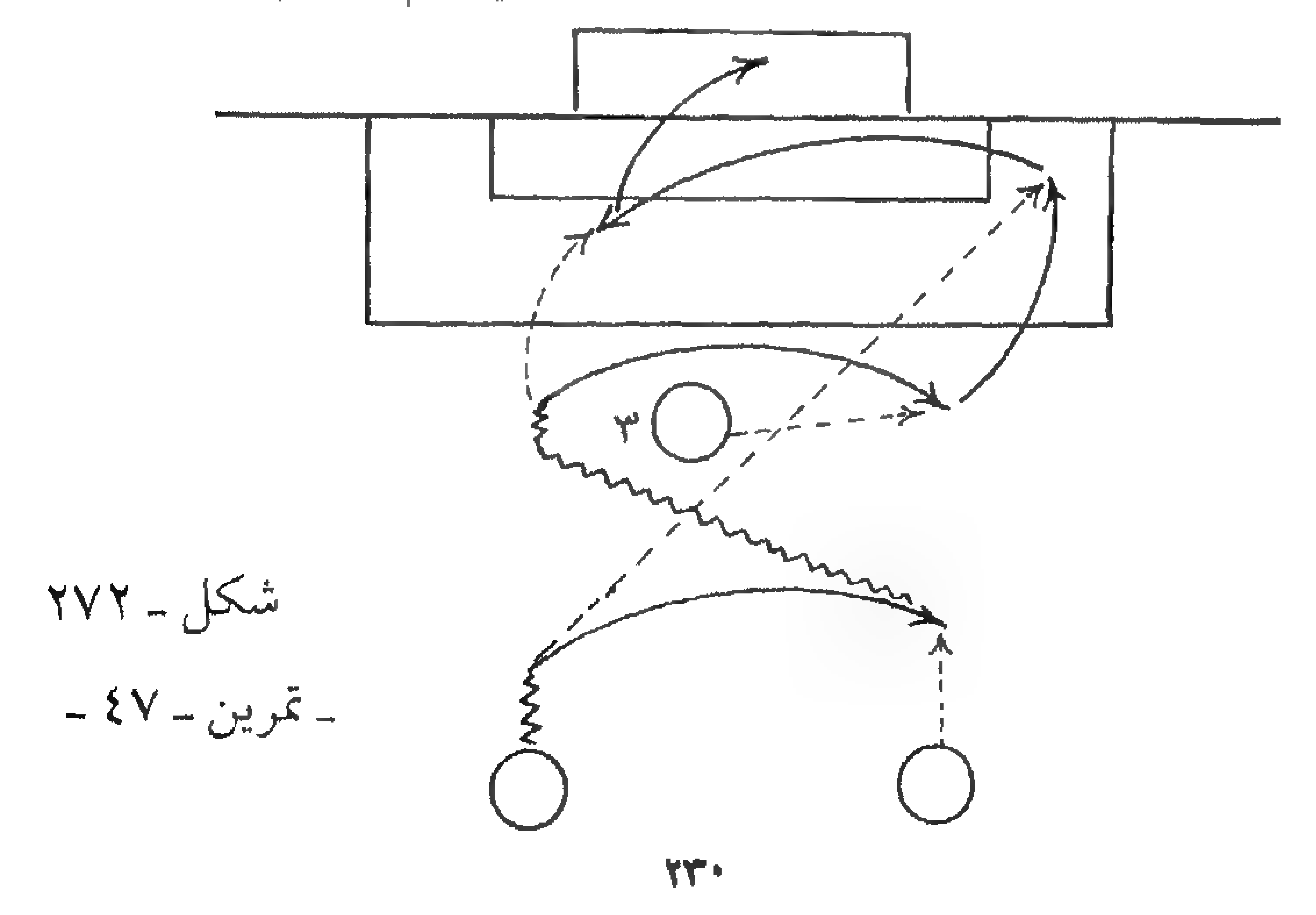

شكل ـ ٢٧٠ ـ تمرين ـ ٤٥ ـ

٤٦ ـ يؤدي التمرين ستة لاعبين يقوم رقم (١) و(٣) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) و(٤) في الجناح وفي نفس الوقت يقوم اللاعبان (٥) و(٦) بالجري والتقاطع للأمام فيمرر رقم (٤) و(٢) الكرة عالية، رقم (٤) يمررها إلى رقم (٦) واللاعب رقم (٢) يمررها إلى رقم (٥) فيقوم اللاعبان رقم (٥) و(٦) بتصويب الكرتان في المرمى، ثم يتم تبادل الأماكن، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٧١).



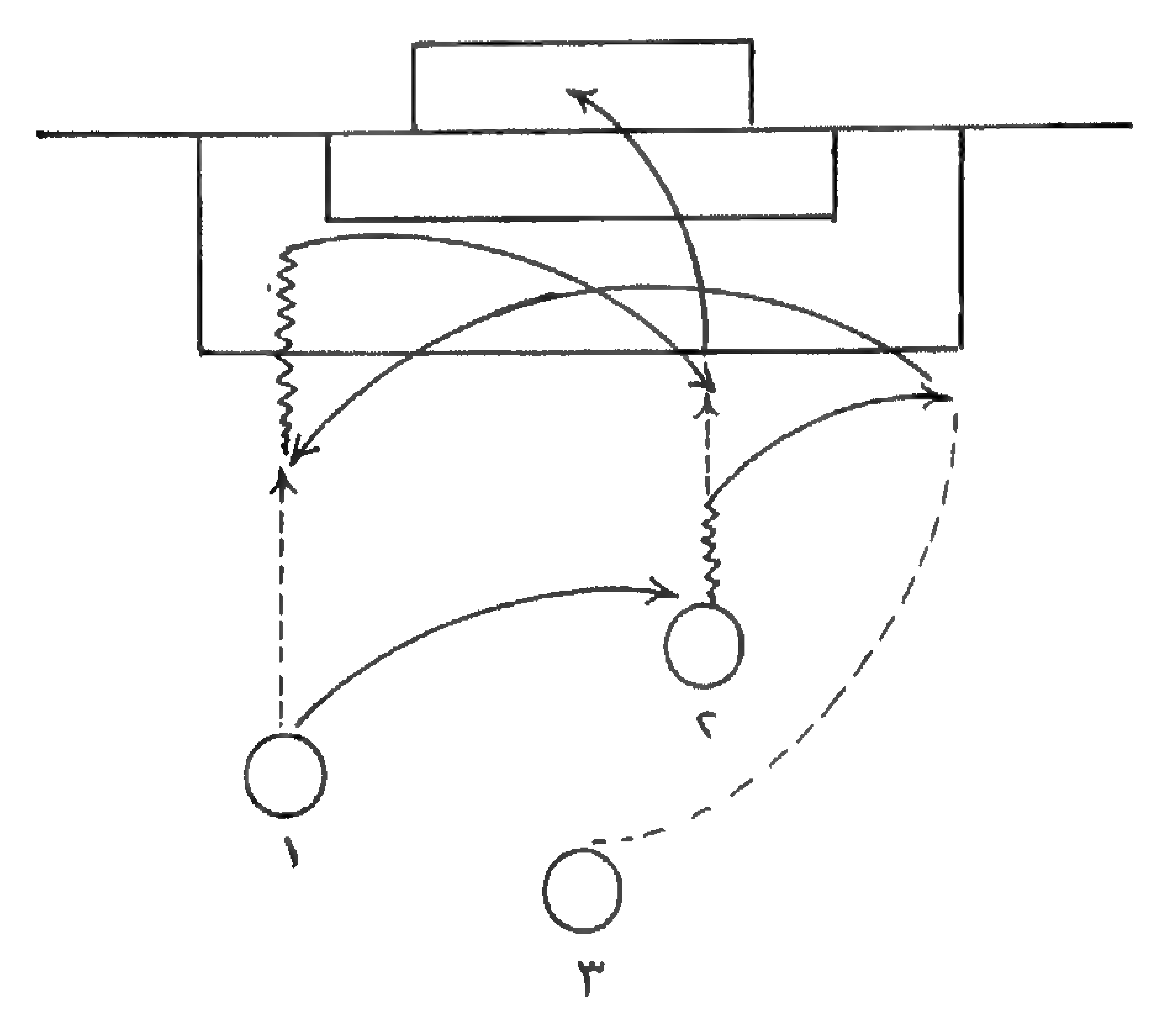
شكل ـ ٢٧١ ـ تمرين ـ ٤٦ ـ

٤٧ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يقوم رقم (١) بالجري للأمام بالكرة ثم يمررها إلى رقم (٢) المتقدم للأمام فيسيطر عليها ثم يغير الاتجاه ويمررها إلى رقم (٣) الذي غير مكانه فيقوم بتمريرها إلى رقم (١) الذي غير مكانه في الجناح فيرفعها إلى رقم (٢) فيصوبها في المرمى ثم يتم تبادل الأماكن، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (شكل ٢٧٢).



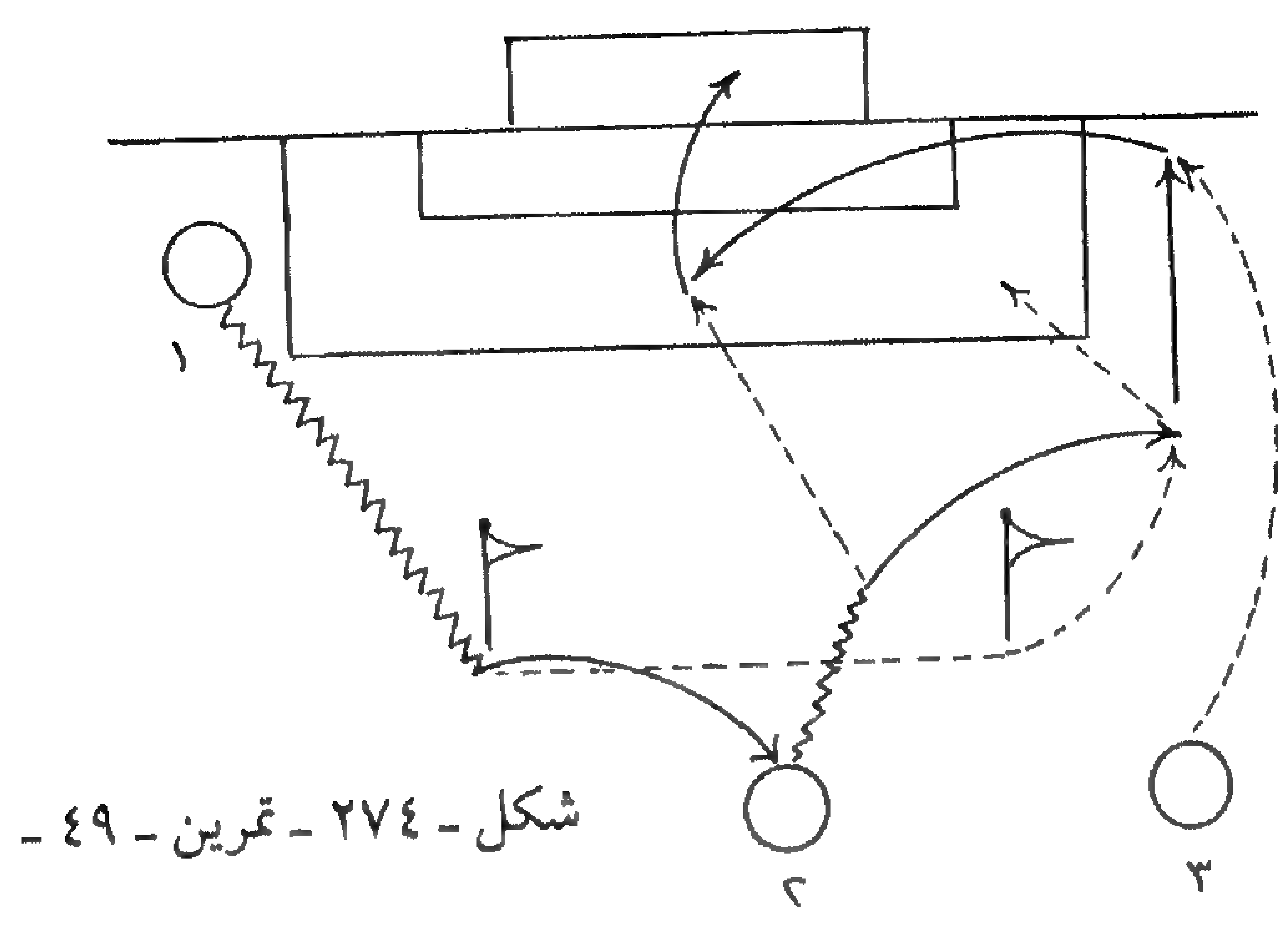
شكل ـ ٢٧٢
ـ تمرين ـ ٤٧ ـ

٤٨ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين، يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي يسيطر على الكرة ثم يمررها للاعب رقم (٣) المتقدم فيقوم بدوره بتمريرها للاعب رقم (١) في الجناح فيسيطر على الكرة ثم يتقدم بها ويرفعها للاعب رقم (٢) الذي غير مكانه في اتجاه المرمى فيقوم اللاعب رقم (٢) بتصويب الكرة في المرمى ثم يتم تبادل اللاعبين لأماكنهم. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (شكل ٢٧٣).



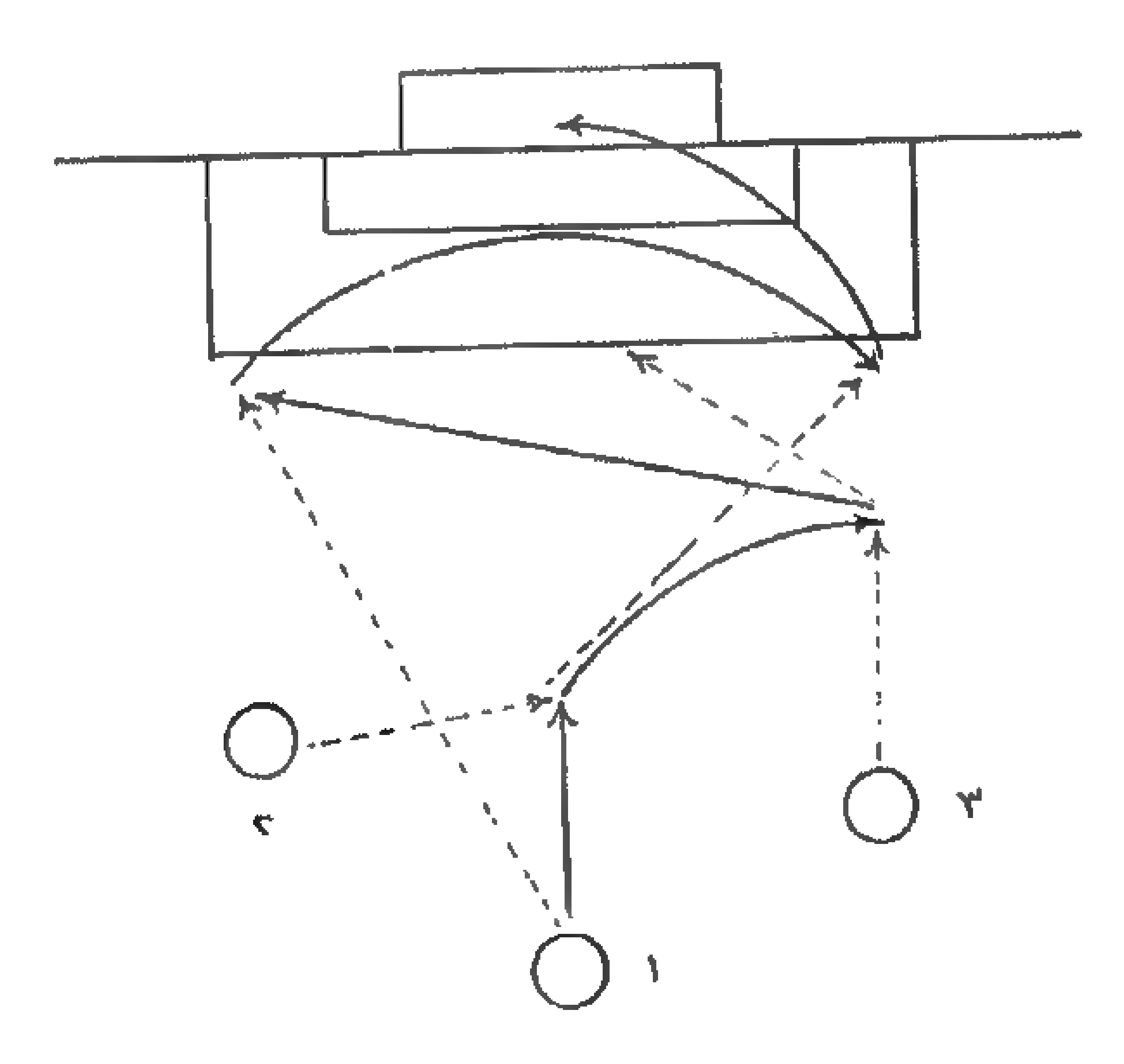

شكل ـ ٢٧٣ ـ تمرين ـ ٤٨ ـ

٤٩ ــ يؤدي التمرين ثلاث مجموعات من اللاعبين يقوم اللاعب رقم (١) بالجري بالكرة وعند العلامة يقوم بتمريرها إلى رقم (٢) الذي يجري بها ثم يقوم بتمريرها إلى رقم (١) الذي غير مكانه من خلف العلامة ثم يقوم اللاعب رقم (١) بتمريرها إلى رقم (٣) المتقدم للأمام فيرفعها مباشرة إلى رقم (٢) فيصوبها في المرمى، ثم يتم تبادل اللاعبين لأماكنهم، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٧٤).




شكل ـ ٢٧٤ ـ تمرين ـ ٤٩ ـ

٥٠ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) الذي غير مكانه، فيقوم رقم (٢) بتمريرها مباشرة أمام اللاعب رقم (٣) المتقدم فيقوم بتغيير اتجاه الكرة إلى رقم (١) الذي تقدم للجناح فيرفعها إلى رقم (٢) المتقدم فيقوم بتصويبها في المرمى، ثم يتم تبادل الأماكن يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٧٥).




شكل ـ ٢٧٥ ـ تمرين ـ ٥٠ ـ

# الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة

الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة من الضربات التي يجب أن يستغلها الفريق المهاجم بسرعة والاستفادة منها قدر المستطاع، وخاصة إذا كانت قريبة من خط الجزاء وتشكل خطورة على الفريق المدافع خاصة إذا كان الفريق المهاجم يمتلك لاعبين ذوي مهارات عالية وقدرة على التصويب وضرب الكرة بالرأس.



وتدخل الخطط في تنفيذ الضربات الحرة سواء المباشرة أو غير المباشرة وذلك حسب مكان الكرة من منطقة الجزاء.

وإذا كانت الكرة قريبة من منطقة الجزاء يفضل أن تلعب في المرمى مباشرة حسب الخطة المرسومة سواء كانت عن طريق لاعب أو لاعبين أو أكثر، أما إذا كانت الكرة بجانب منطقة الجزاء فيفضل أن تلعب الكرات المرفوعة للاعب محدد وله قدرة على التسديد ويتميز كذلك بمهارة فائقة على التصويب بالرأس.

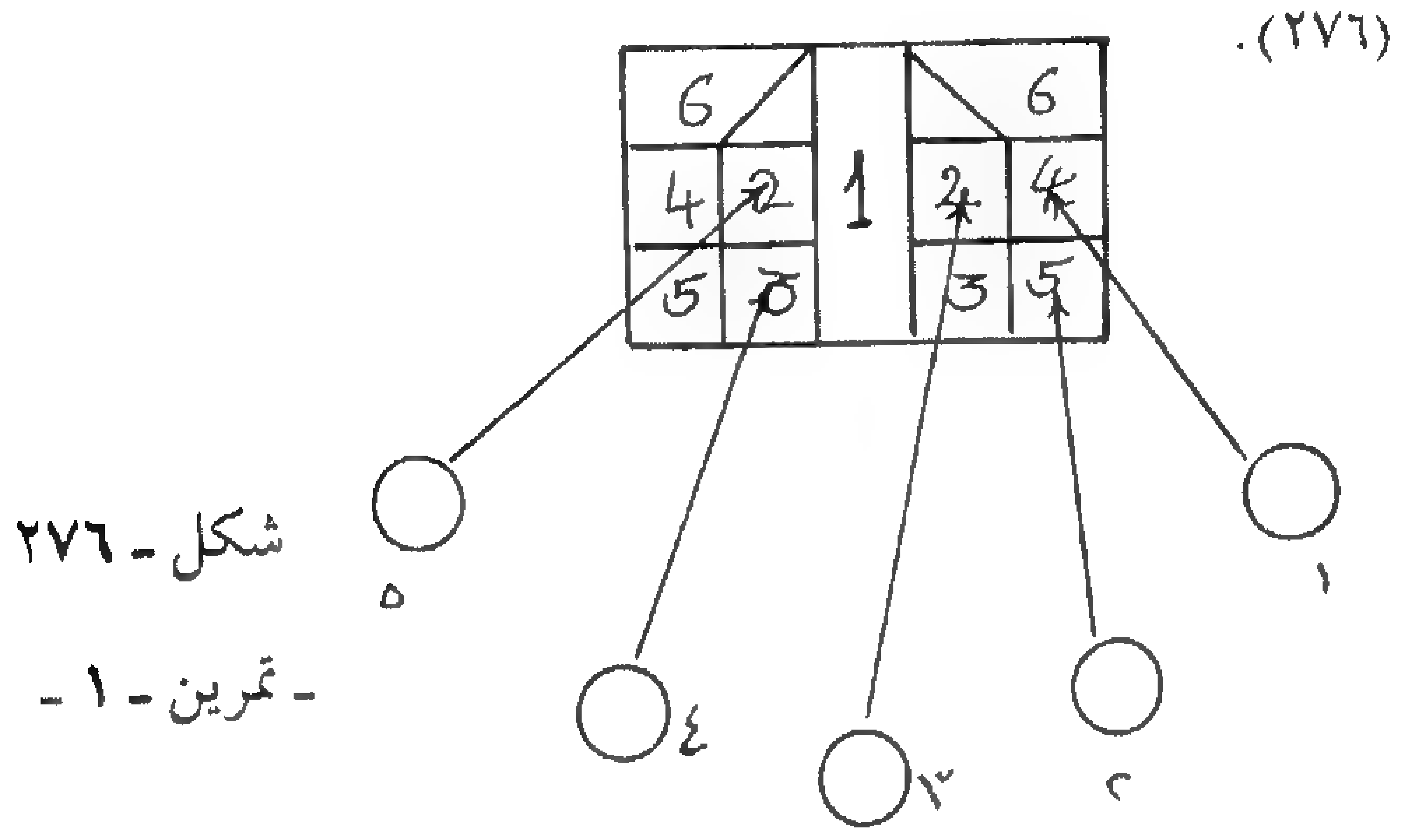
وعند وقوع خطأ فعلى الفريق المهاجم استغلال هذا الخطأ بسرعة في تنفيذ الضربات حتى لا تترك فرصة للفريق المدافع في تنظيم صفوفه ودفاعه.

كما يجب على المدرب أن يقوم بتدريب لاعبيه على تنفيذ الضربات الحرة المباشرة وبعدة طرق، وبأكثر من لاعب، ويكون لهذه الخطط تدرج في صعوبتها.



## تمرينات على الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة

١ ــ يقوم اللاعب بتصويب الكرة على المرمى مع التركيز على مكان **معين ومن** اتجاهات مختلفة يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. **شكل رقم** (٢٧٦).

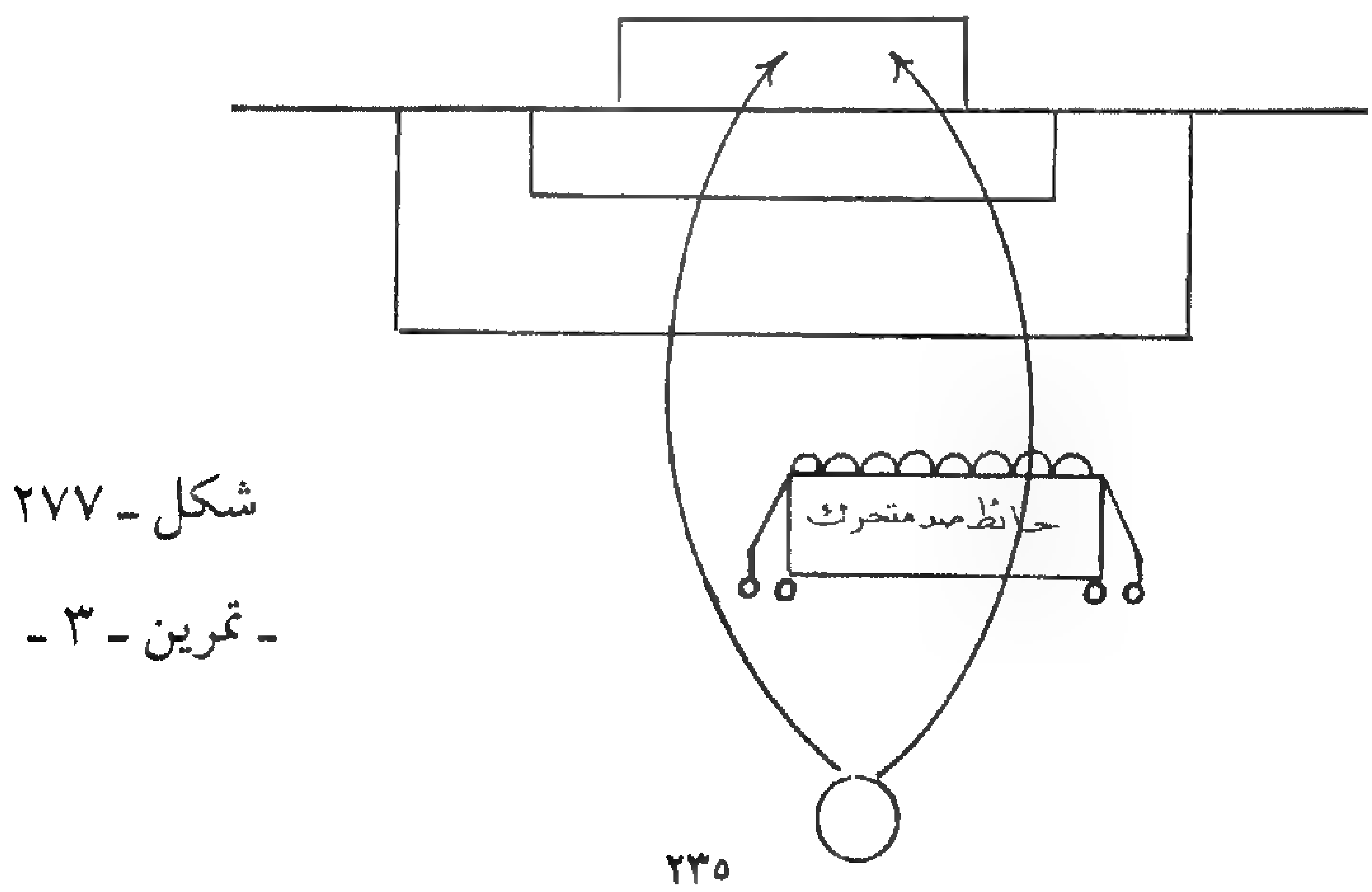



**شكل ـ ٢٧٦**

ـ تمرين ـ **١** ـ

٢ ــ نفس التمرين السابق مع استخدام حواجز ومن أماكن مختلفة، **يكرر** التمرين من (٤ ـ ٦) مرات.

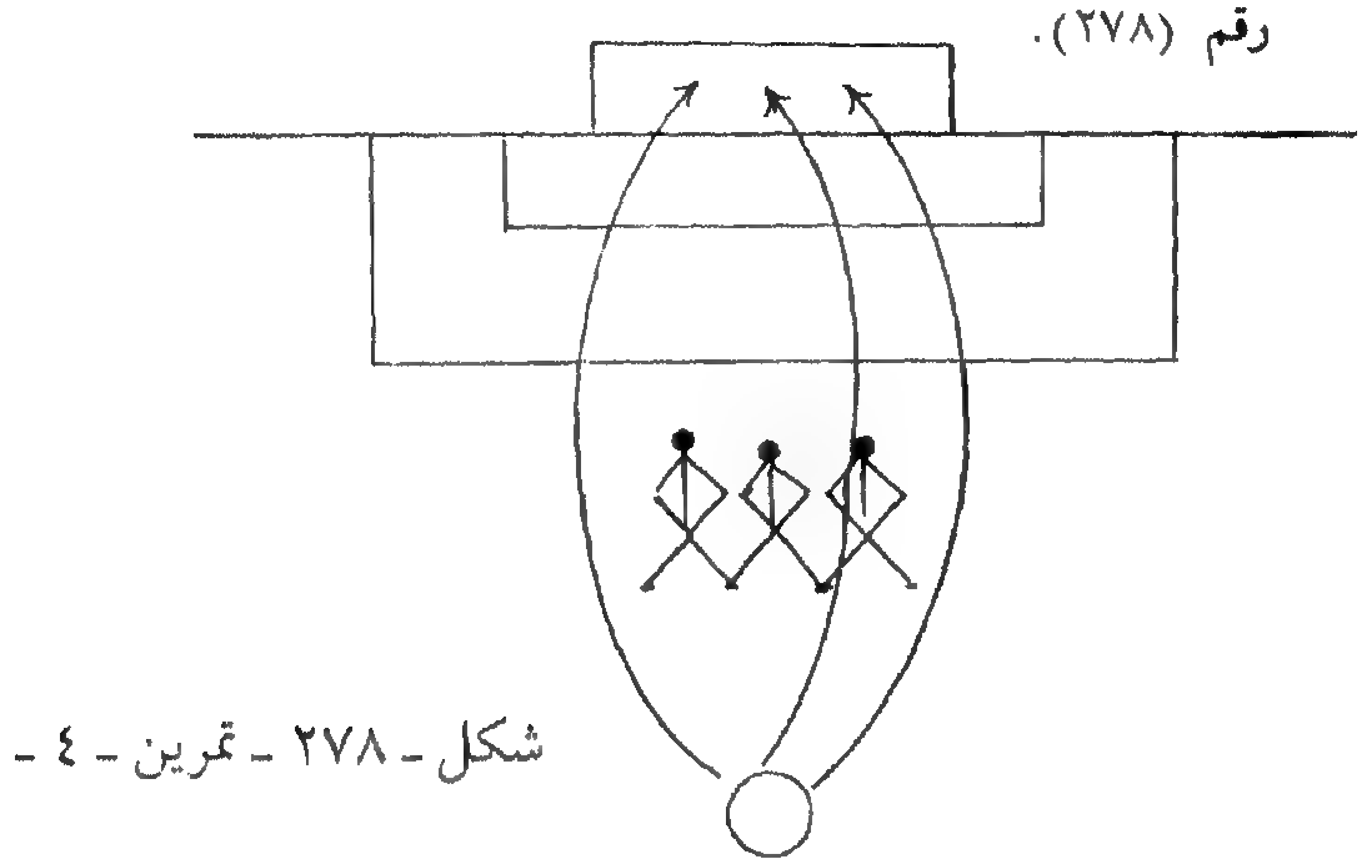
٣ ــ التصويب في المرمى من فوق حائط متحرك من أماكن مختلفة، **يكرر** التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٧٧).




شكل ـ ٢٧٧

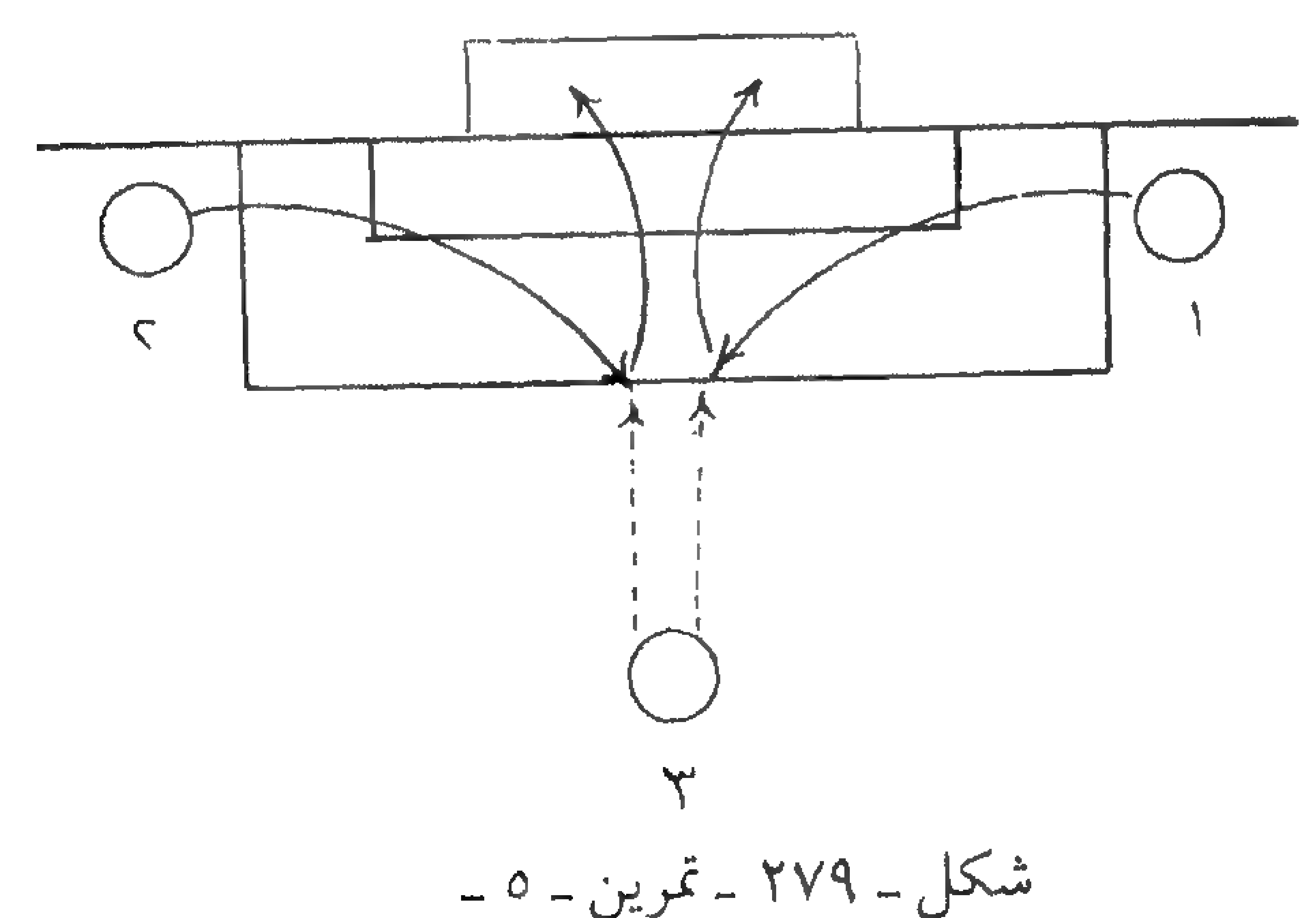
ـ تمرين ـ ٣ ـ

٤ ـ نفس التمرين السابق مع وجود حائط بشري ويتم تصويب الكرة مباشرة بطرق مختلفة ومن أماكن مختلفة يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٧٨).



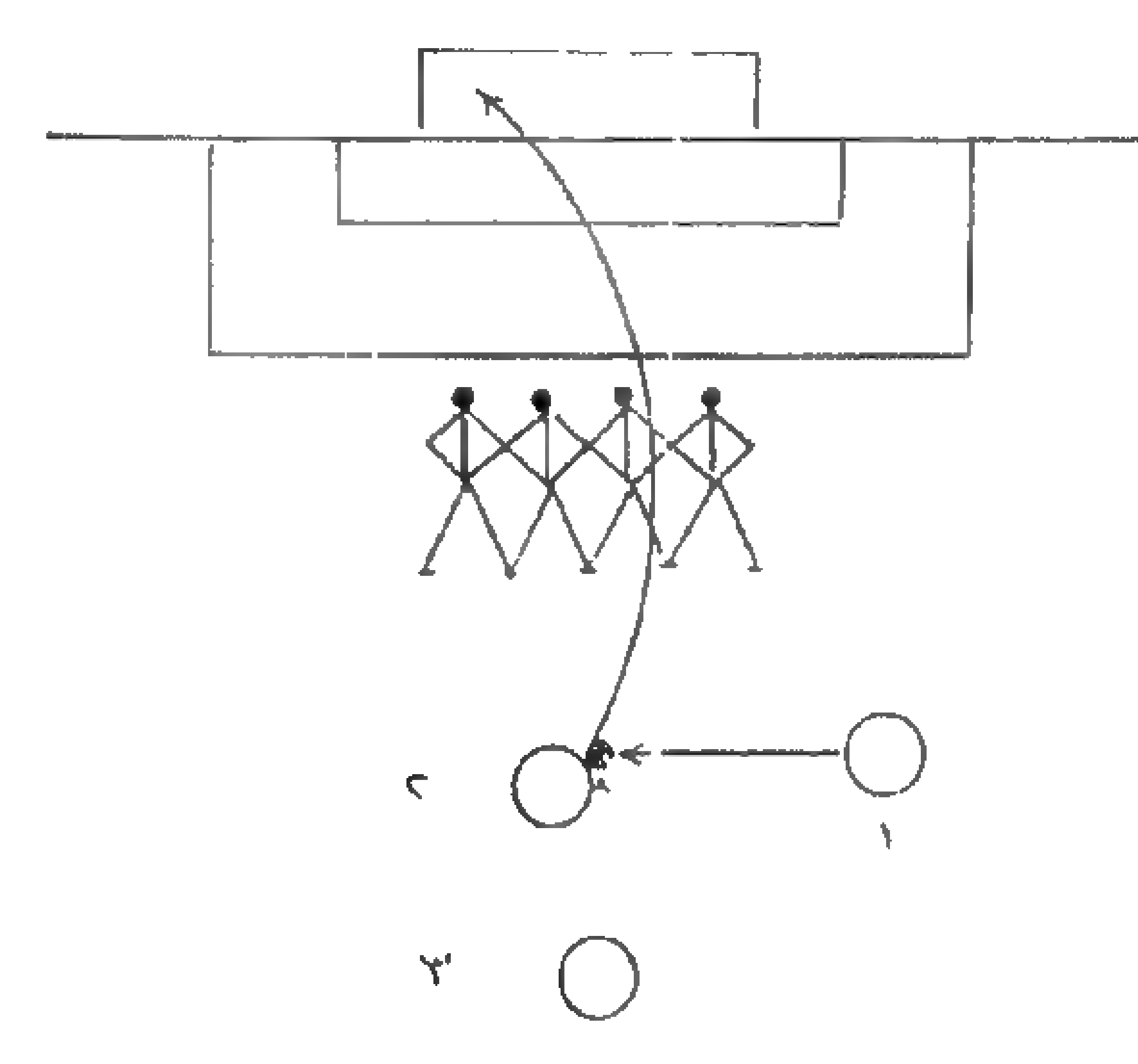
شكل ـ ٢٧٨ ـ تمرين ـ ٤ ـ

٥ ـ يؤدي التمرين مجموعة من لاعبين يقوم لاعب المجموعة رقم (١) برفع الكرة من الجانب إلى لاعب المجموعة (٢) فيصوبها مباشرة في المرمى ثم يتم تبديل الأماكن، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٧٩).



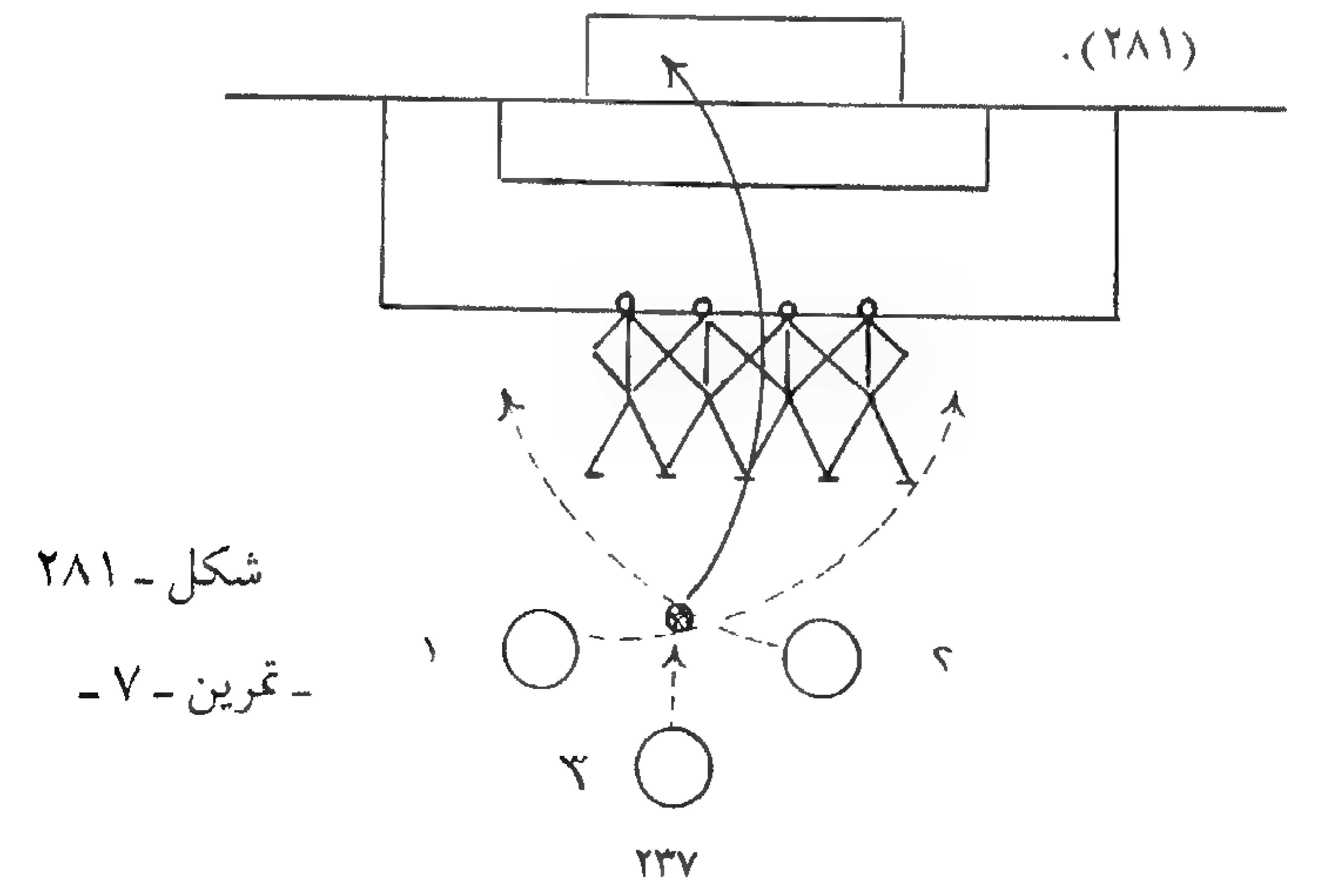

شكل ـ ٢٧٩ ـ تمرين ـ ٥ ـ

٦ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين مع وجود حائط بشري اللاعبان (١) و(٢) يقفان أمام الحائط وبجانب الكرة يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) فيقوم بتثبيتها اللاعب رقم (٣) المندفع للأمام فيصوبها مباشرة في المرمى، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٨٠).




شكل ـ ٢٨٠ ـ تمرين ـ ٦ ـ

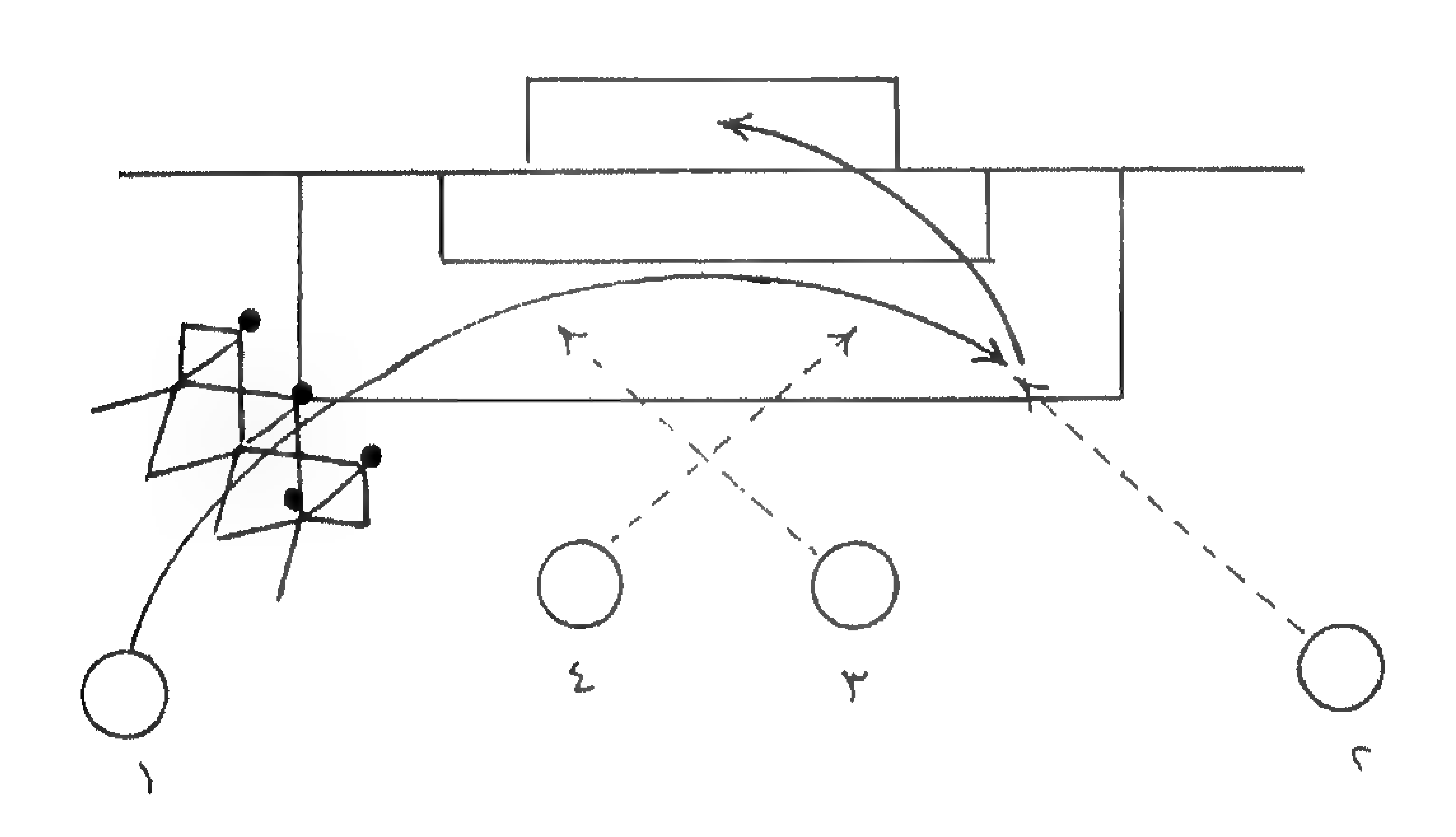
٧ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم اللاعبان (١) و(٢) بالجري في اتجاه الكرة ثم يتقاطعان عندها وفي نفس الوقت يقوم رقم (٣) بتصويب الكرة في المرمى مباشرة، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب. شكل رقم (٢٨١).




شكل ـ ٢٨١
ـ تمرين ـ ٧ ـ

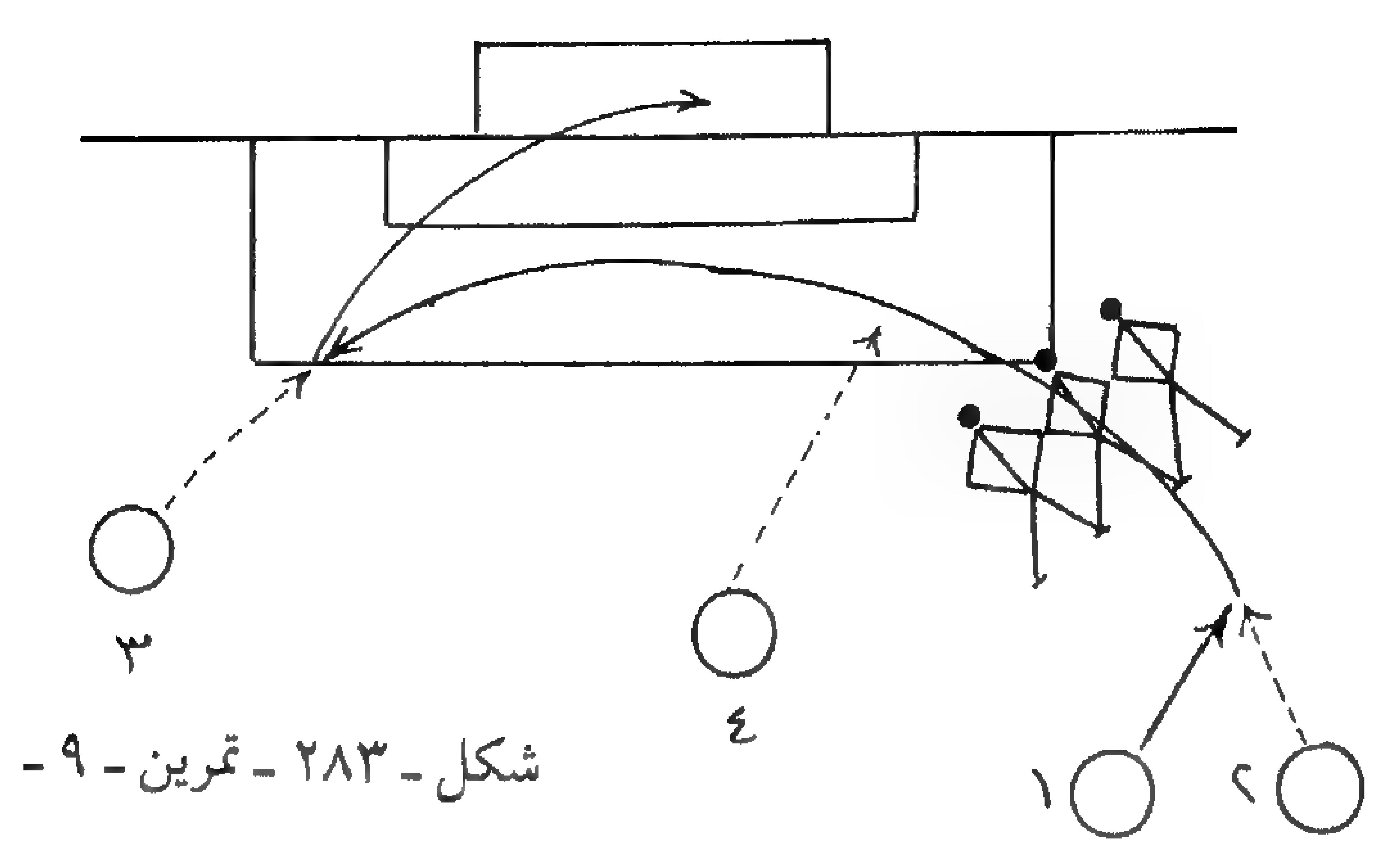
**ملاحظة** : عندما يتقدم اللاعبان رقم (١) و(٢) إلى الكرة يجب توجيه النظر إلى الحائط البشري فإذا وجدت ثغرة فيه يقوم أحدهما بالتصويب مباشرة.

٨ ــ يؤدي التمرين مجموعة لاعبين، يقوم رقم (١) برفع الكرة قوسيه إلى رقم(٢) القادم من الجهة الثانية غير المشارك وذلك لعدم اثارة انتباه المدافعين، يكرر التمرين من (٤ ــ ٦) مرات ثم يتم تبديل الأماكن. شكل رقم (٢٨٢).



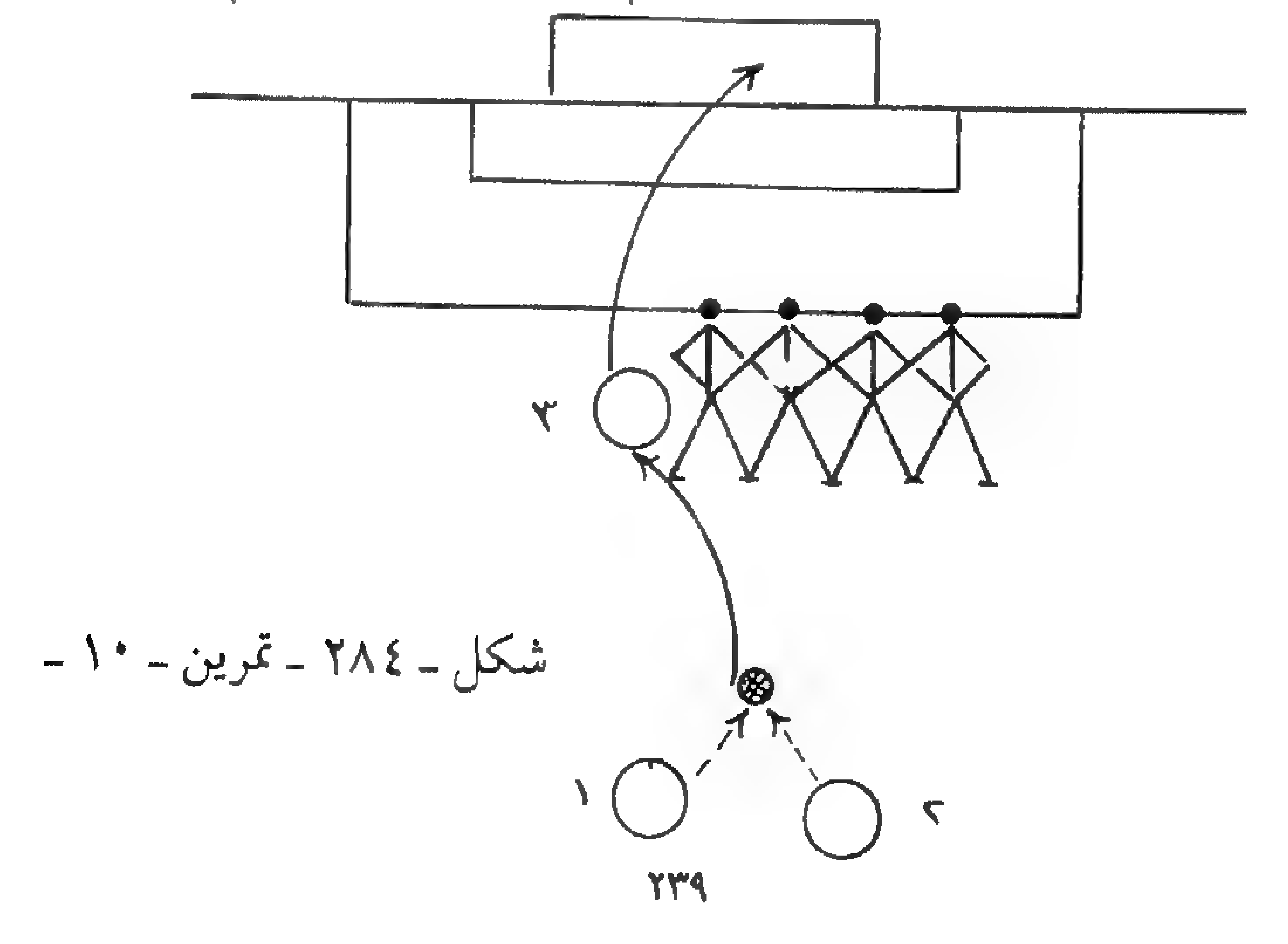

شكل ــ ٢٨٢ ــ تمرين ــ ٨ ــ

٩ ــ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة قصيرة إلى الجانب إلى رقم (٢) الذي يلعبها قوسية من خلف الحائط البشري إلى رقم (٣) الذي تقدم من الخلف فيقوم بالتصويب مباشرة. شكل رقم (٢٨٣).




شكل ـ ٢٨٣ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ـ يؤدي التمرين مجموعة من اللاعبين اللاعب رقم (١) يقف بجانب الكرة واللاعب رقم (٣) بجانب الحائط البشري ويقف رقم (٢) قريبا من اللاعب رقم (١) وهو في وضع الاستعداد للتصويب، فيقوم هذا الأخير بالتمويه بأنه سيقوم بتمرير الكرة إلى رقم (٢) ثم يلف فجأة ويلعبها إلى رقم (٣) من جانب الحائط فيقوم باللف وظهره مواجها إلى الحائط البشري ثم يتقدم خطوة أو خطوتين بالكرة ويصوبها مباشرة في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات حتى يتم اتقان الخطة. شكل رقم (٢٨٤).




شكل ـ ٢٨٤ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

# الضربـــة الركنيـــة

تعتبر من الضربات الحرة المباشرة والتي لو استغلت جيدا لأمكن تسجيل هدف مباشر منها، والضربات الركنية تعتبر خطيرة على الفريق المدافع وذلك لأنها تلعب من على خط المرمى وبخاصة إذا كان الفريق المهاجم يتميز بوجود لاعبين لديهم مهارة عالية في ركل الكرة وتسديدها في المرمى بمختلف أجزاء الجسم وبخاصة الرأس التي تسبب صعوبة لحارس المرمى في صد الكرة وذلك يرجع لمباغتة الضربة، وكذلك لقربها من المرمى والكثرة العددية لتواجد اللاعبين أمامه مما يقلل قدرته على التركيز وقد تمكن بعض اللاعبين الذين يمتازون بمهارات عالية على التدريب في تسجيل أهداف من الضربات الركنية مباشرة.

وللاستفادة من الضربات الركنية يجب التدرب عليها باستمرار وبعدة طرق سواء كانت ملعوبة عالية أو نصف عالية أو أرضية وعادة ما تلعب الركلات الركنية إلى قرب نقطة الجزاء وذلك لبعدها عن متناول حرس المرمى.

وعند رفع الكرة من الضربات الركنية يجب التركيز على لاعب معين وفق الخطة المرسومة والتي يجب أن يتدرب عليها اللاعبون، كما يجب على المدرب أن يستغل إمكانات اللاعبين، وأن يعرف نقاط الضعف في الفريق المنافس.

فمثلا عندما يكون مدافعو الفريق المنافس قصار القامة يفضل لعب الكرة عاليا أما إذا كان العكس فيفضل إما تبادل لعب الكرة بين لاعبين عند زاوية الضربة الركنية أو استخدام طرق أخرى للاستفادة منها. كما أنه يمكن استغلال القانون الذي لا يحتسب التسلل أثناء الضربة الركنية وهذا مما يزيد في خطورتها أيضا.

## تمرينات على الضربات الركنية

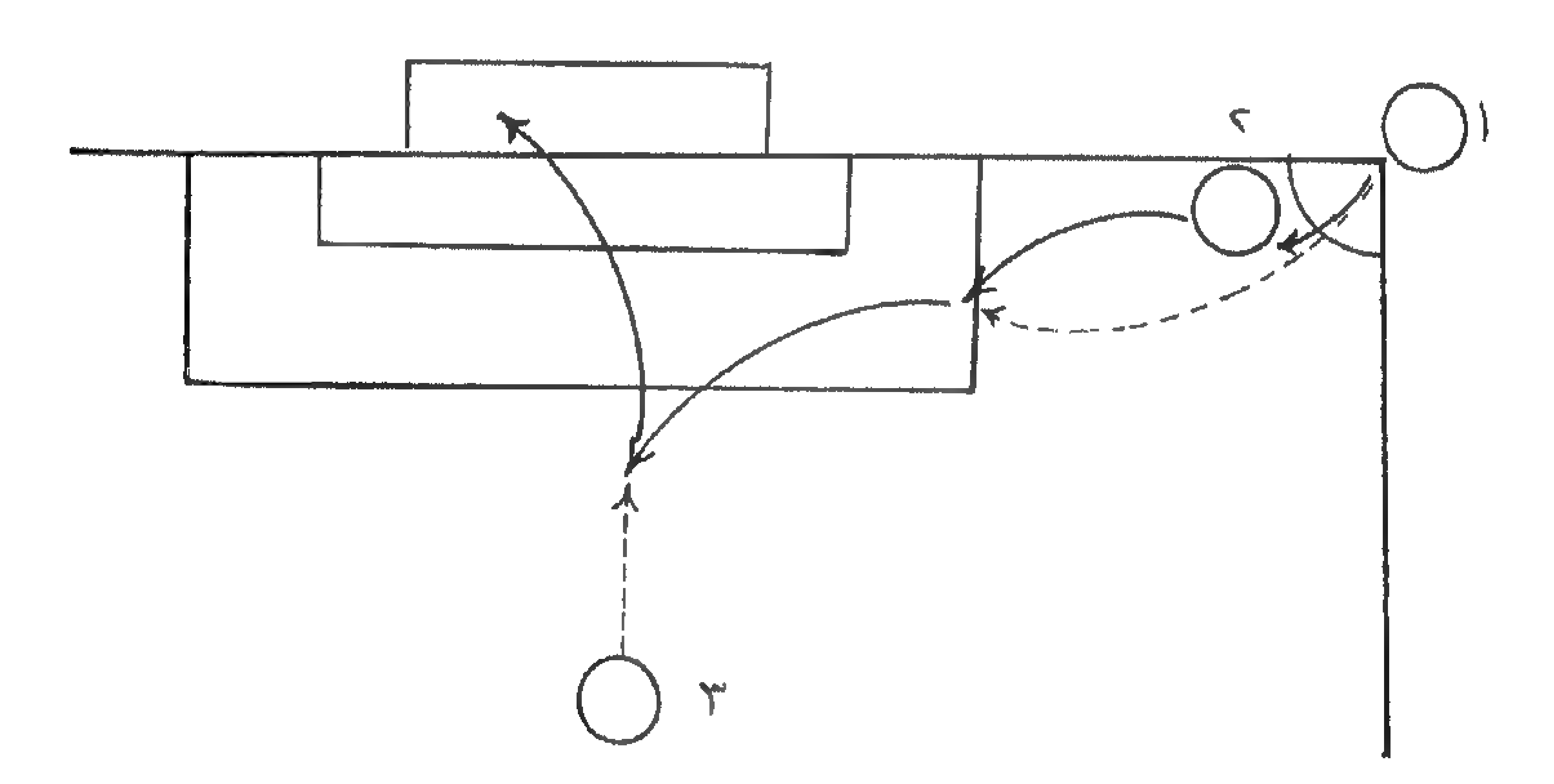
١ ـ تبادل رفع الكرات عالية بين لاعبين في أمكان مختلفة.

٢ ـ يبدأ اللاعب برفع الكرة من زوايا الضربة الركنية واللاعب الآخر عند خط منطقة الجزاء.

٣ ـ التصويب في المرمى من الضربات الركنية مباشرة.

٤ ـ يبدأ الزميل برفع الكرة عاليا والزميل الآخر يصوبها في المرمى من الجري من أماكن مختلفة وبعدة طرق.

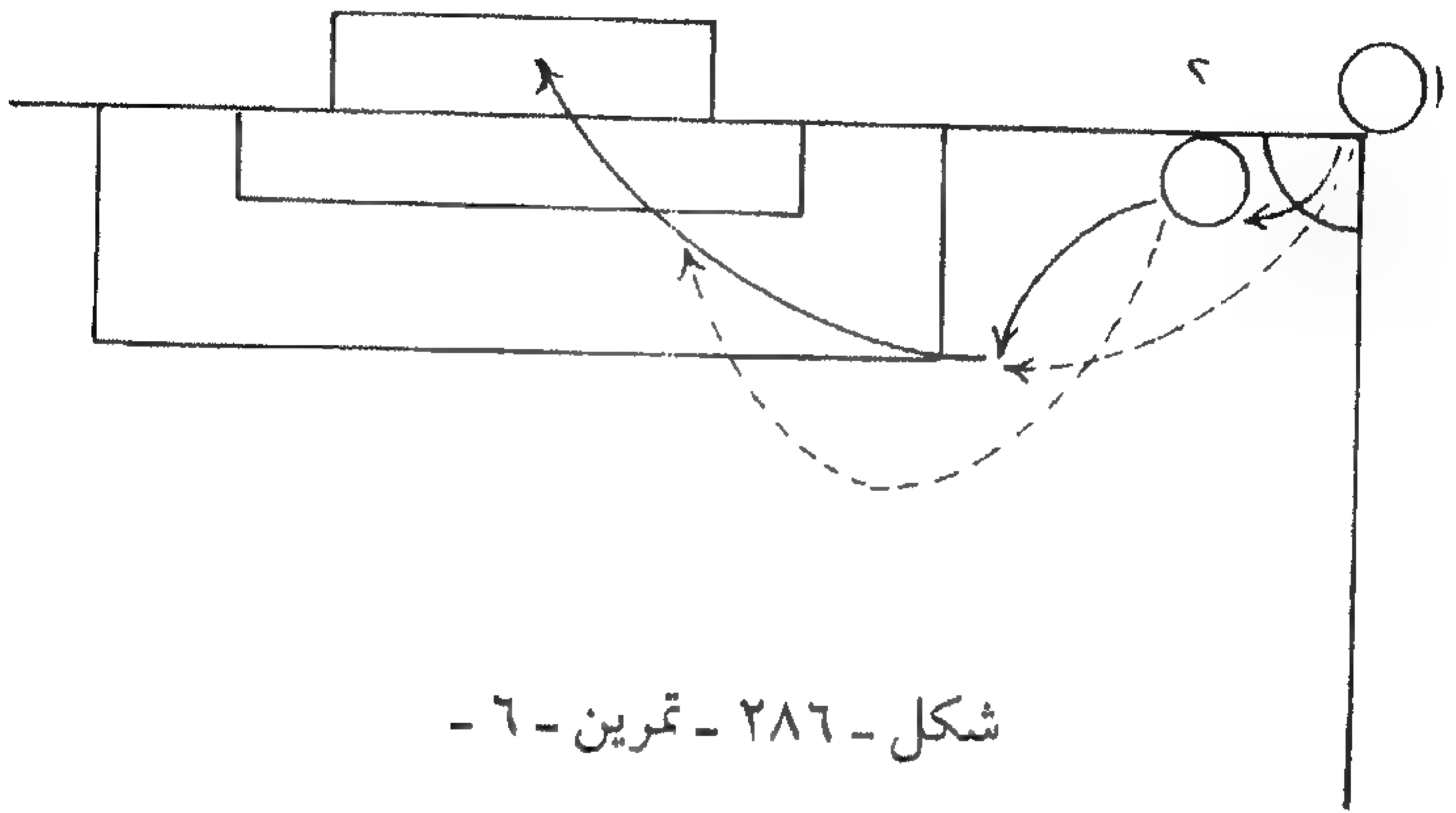
٥ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة قصيرة إلى رقم (٢) فيقوم رقم (١) بالجري من خلفه وتمرير الكرة له مباشرة بالقرب من خط المرمى فيقوم بتمريرها إلى الاعب رقم (٣) الذي يصوبها في المرمى. يؤدي التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتبادل اللاعبون أماكنهم. شكل رقم (٢٨٥).




شكل ـ ٢٨٥ ـ تمرين ـ ٥ ـ

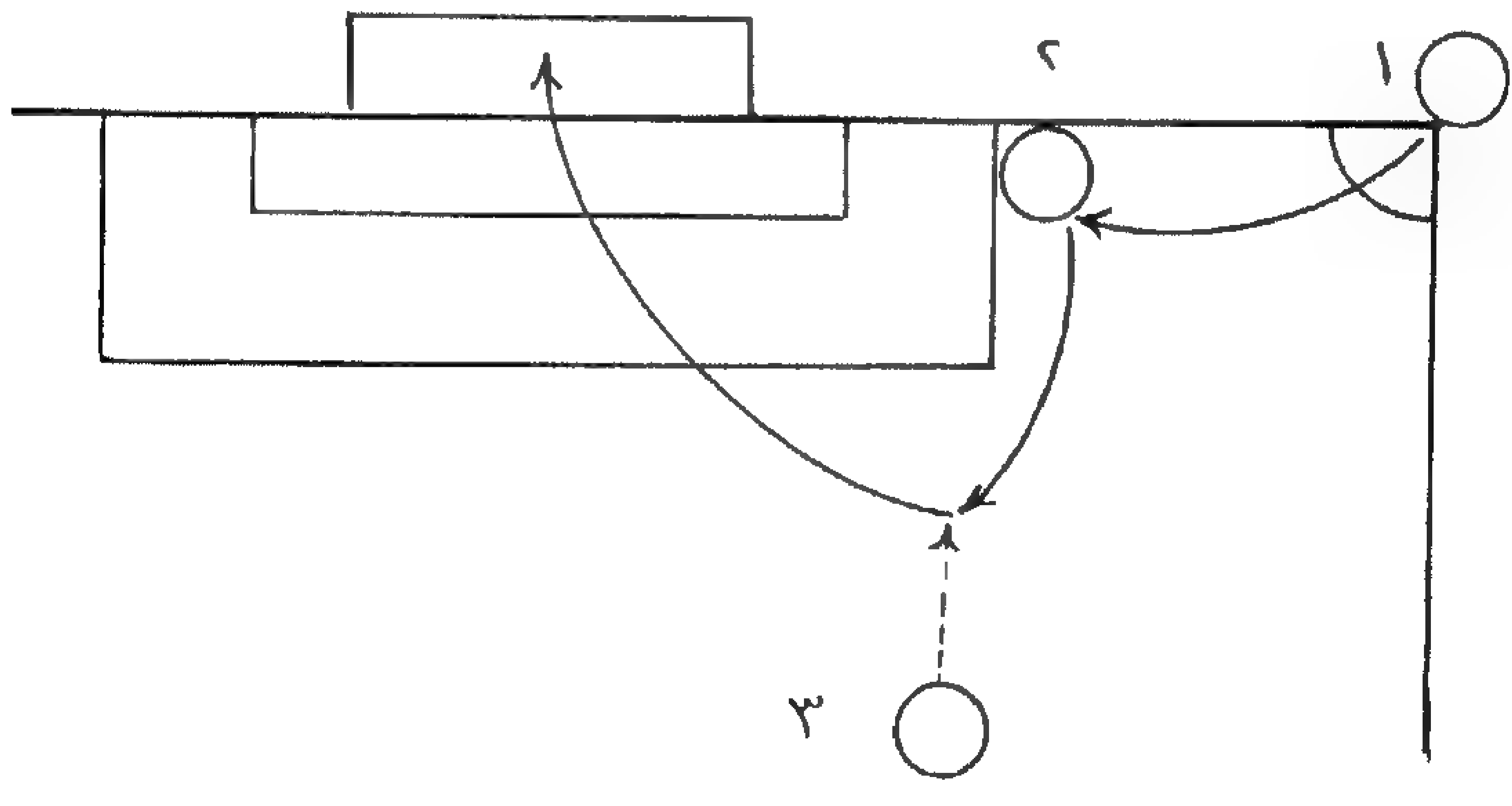
٦ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) فيقوم رقم (٢) بتمريرها إلى الداخل إلى اللاعب رقم (١) ثم

يقوم بتغيير مكانه إلى الداخل حتى لا يقع في التسلل، فيقوم رقم (١) بتصويبها مباشرة في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات. شكل رقم (٢٨٦).



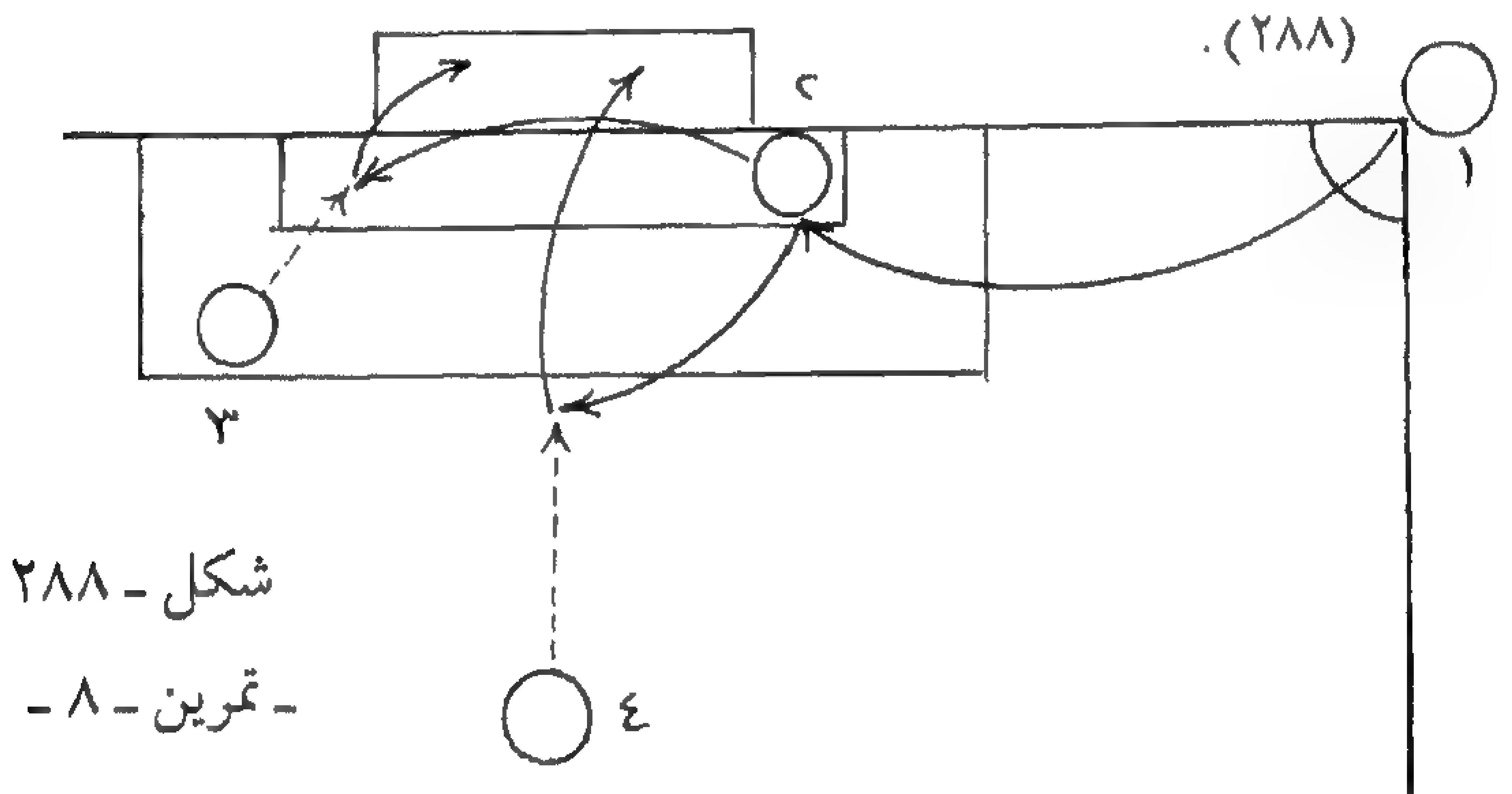

شكل ـ ٢٨٦ ـ تمرين ـ ٦ ـ

٧ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برفع الكرة إلى رقم (٢) الذي يمررها برأسه أو برجله إلى رقم (٣) القادم من الخلف فيقوم بتصويبها في المرمى مباشرة. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٨٧).



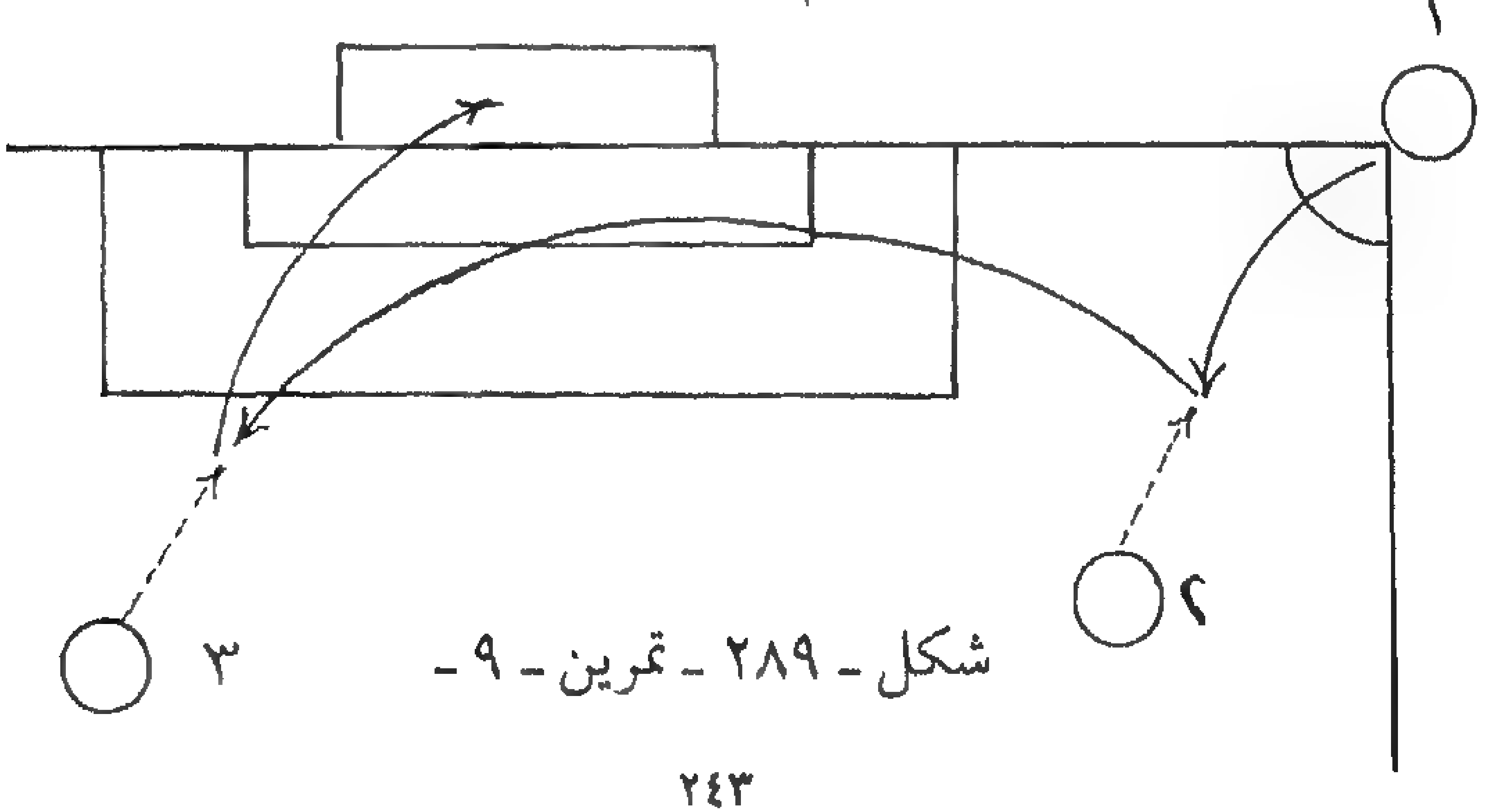

شكل ـ ٢٨٧ ـ تمرين ـ ٧ ـ

٨ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برفع الكرة إلى رقم (٢) الذي يقف عند قائم المرمى أمام المدافعين فيقوم بلعبها برأسه إما إلى الخلف لتتخطى حارس المرمى والمدافعين فيقوم اللاعب رقم (٣) القادم من الخلف بتصويبها في المرمى، أو أن يقوم بتمريرها إلى داخل الملعب عند خط الجزاء فيقوم رقم (٣) القادم من الوراء بتصويبها في المرمى مباشرة، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات، ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٨٨).



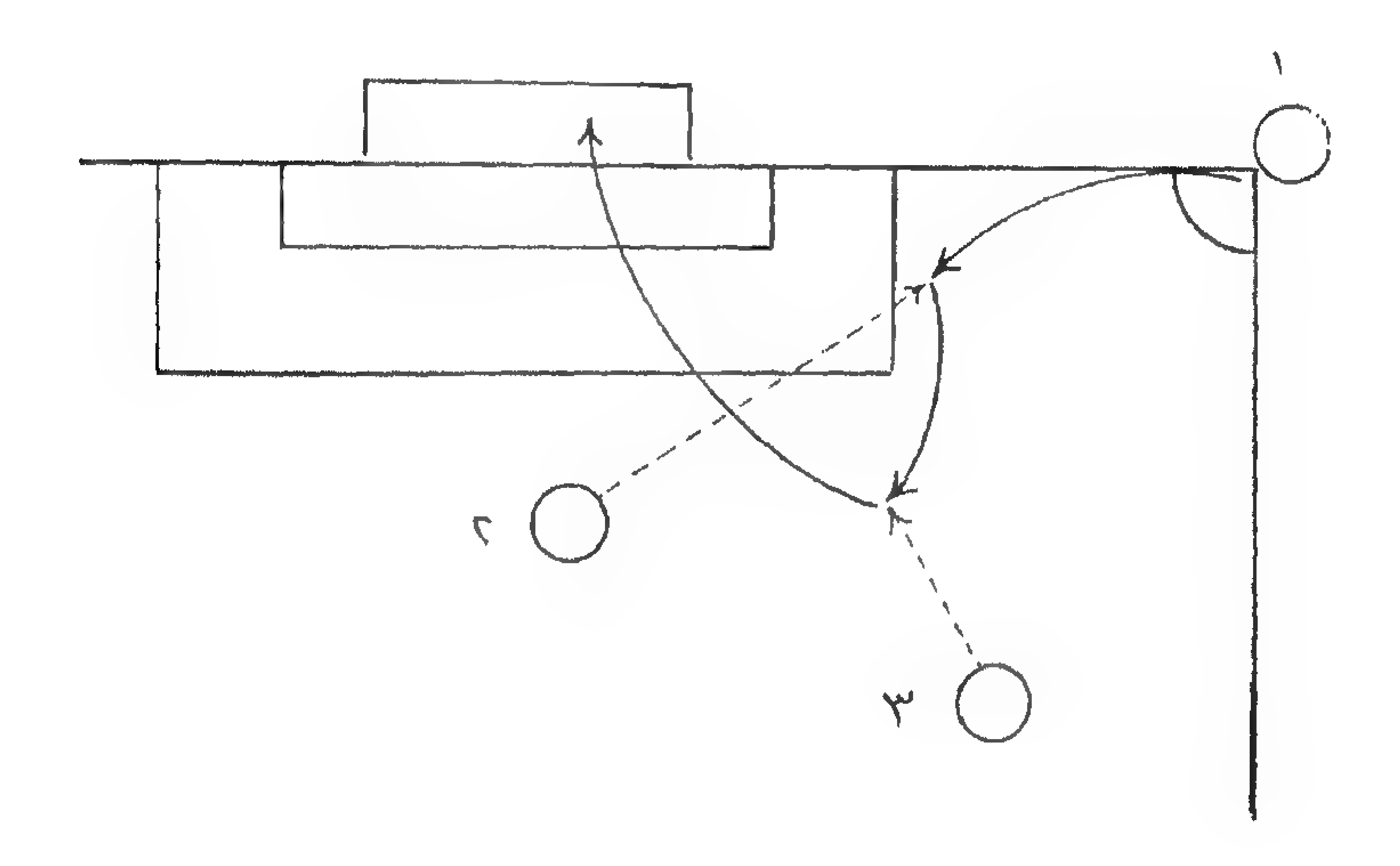

شكل ـ ٢٨٨
ـ تمرين ـ ٨ ـ

٩ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة إلى رقم (٢) القادم من الخلف وعند خط الجزاء يقوم برفعها عكسية قوسية إلى رقم (٣) فيقوم بتصويبها في المرمى مباشرة يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٨٩).




شكل ـ ٢٨٩ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) بتمرير الكرة عند خط المرمى إلى رقم (٢) المتقدم من عند خط الجزاء فيقوم رقم (٢) بلعب الكرة مباشرة إلى رقم (٣) القادم من الخلف فيصوب الكرة في المرمى مباشرة، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات، شكل رقم (٢٩٠).




شكل ـ ٢٩٠ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

## رميـــة التمـــاس

رمية التماس هي التمريرة الوحيدة التي تؤدى باستخدام اليدين من قبل اللاعبين وحارس المرمى دون أن يعاقبهم القانون عليها.

كما أنه لا يطبق قانون التسلل أثناء تنفيذها، ويقوم بتنفيذ رميات التماس عادة المدافعان الأيمن والأيسر أو لاعبا خط الوسط بعد منتصف الملعب

ويحتاج تنفيذها إلى قوة كافية لعضلات الذراعين والجذع وتنفذ عادة إلى الأمام وبالقرب من خط الجانب وبسرعة.

وعند الحصول على رمية التماس بالقرب من خط الجزاء للفريق المنافس، يحبذ تنفيذها داخل المنطقة للاستفادة منها بقدر المستطاع، ويمكن تنفيذها بعدة طرق سواء قصيرة أو متوسطة أو طويلة حسب الخطة المرسومة وحالة وجود اللاعبين.

ويجب أن تستغل الرميات بعدم الوقوع في الخطأ عند تنفيذها وذلك بخرق القانون إذ يجب أن تؤدى بالطريقة الصحيحة التالية:

تكون الرجلان ثابتتين على الأرض وخلف الخط الجانبي وغير مثنيتين من مفصل الركبة عند رمي الكرة.

ترمى الكرة من خلف الرأس مع متابعة اليدين للكرة لتكتسب القوة المطلوبة والتوجيه الصحيح.

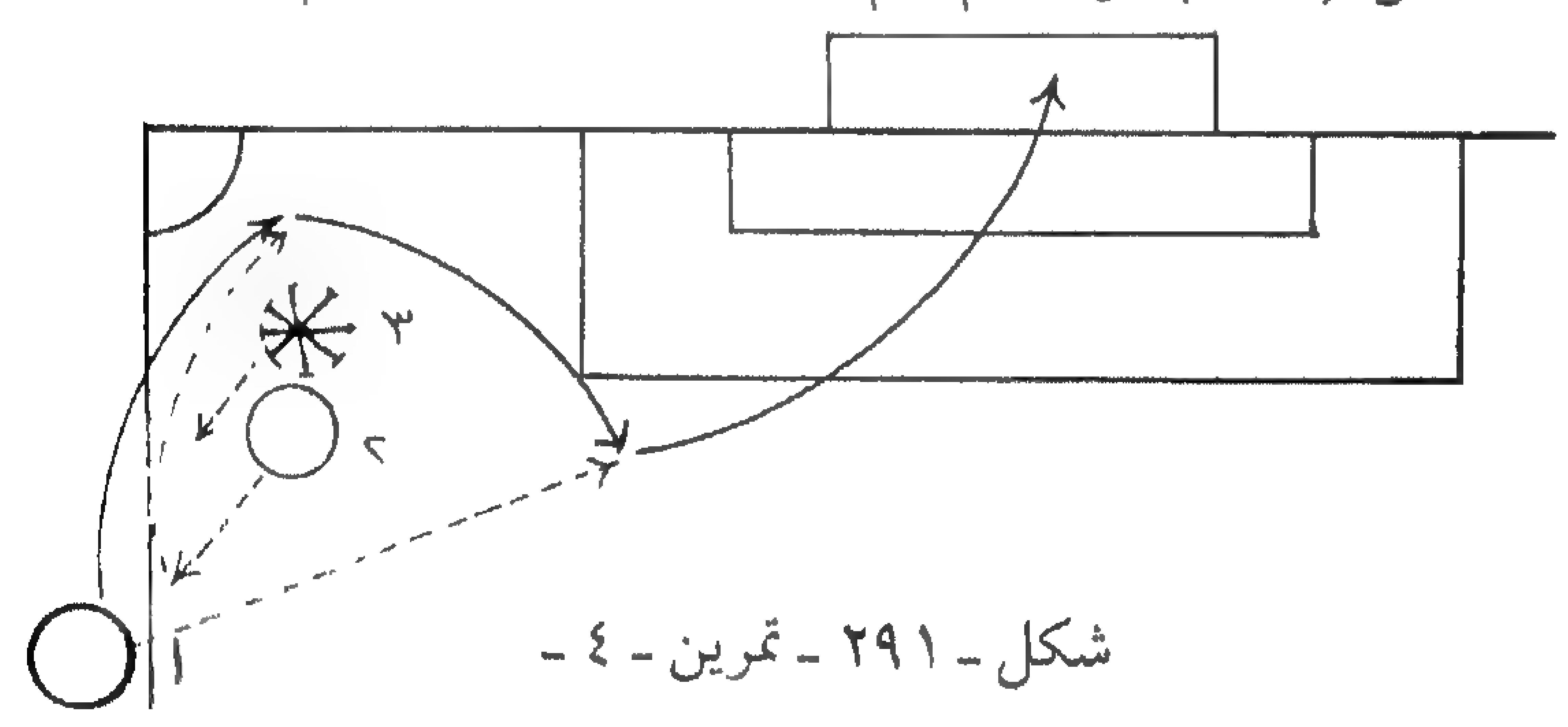
## تمرينات على رمية التماس

١ ــ تبادل رمي الكرة بين اللاعبين وبالطريقة الصحيحة لرمية التماس.

٢ ــ تبادل رمي الكرة بضربها على الأرض.

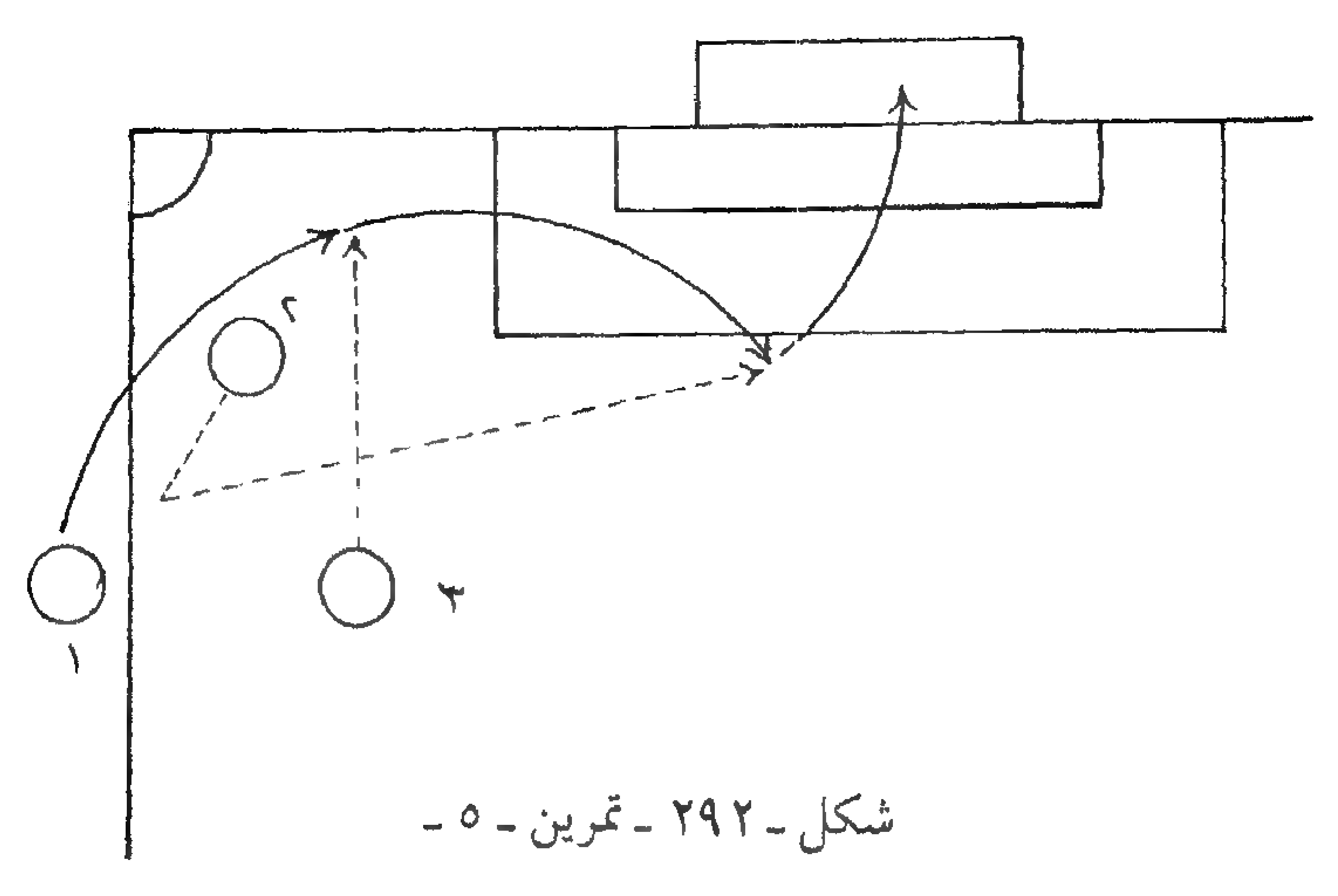
٣ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين رقم (١) برمي الكرة إلى رقم (٢) الذي يتقدم إلى الأمام ثم يقوم بإرجاعها مباشرة إلى رقم (١) واللاعب رقم (٣) يقوم بدور المدافع يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات لكل لاعب ثم يتم تبادل الأماكن.

٤ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة إلى رقم (٢) الذي تقدم ثم سحب معه المدافع ثم غير اتجاهه فجأة فتلعب إليه الكرة طويلة بجانب خط المرمى ويسيطر عليها ويمررها إليه لتصويبها. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٩١).



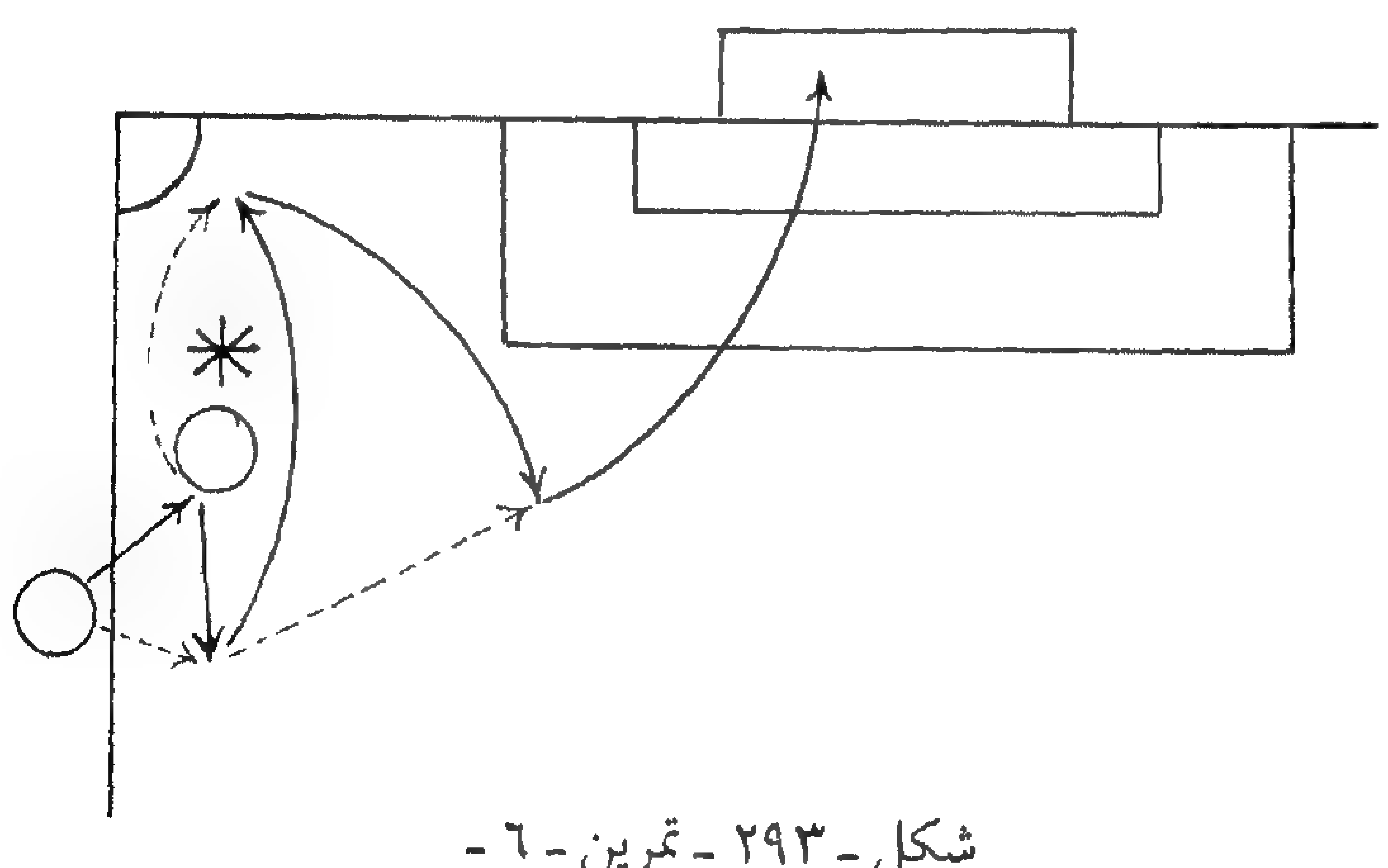

شكل ـ ٢٩١ ـ تمرين ـ ٤ ـ

٥ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (٢) بالتقدم نحو رقم (١) مع سحب المدافع خلفه وفي نفس الوقت يقوم رقم (٣) بالجري من خلف المدافع ليستقبل الكرة التي رماها اللاعب رقم (١) إليه بالقرب من خط الجانب، فيرفعها إلى رقم (٢) الذي يصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. (يمكن تنفيذ التمرين برمي الكرة داخل خط الجزاء). شكل رقم (٢٩٢).



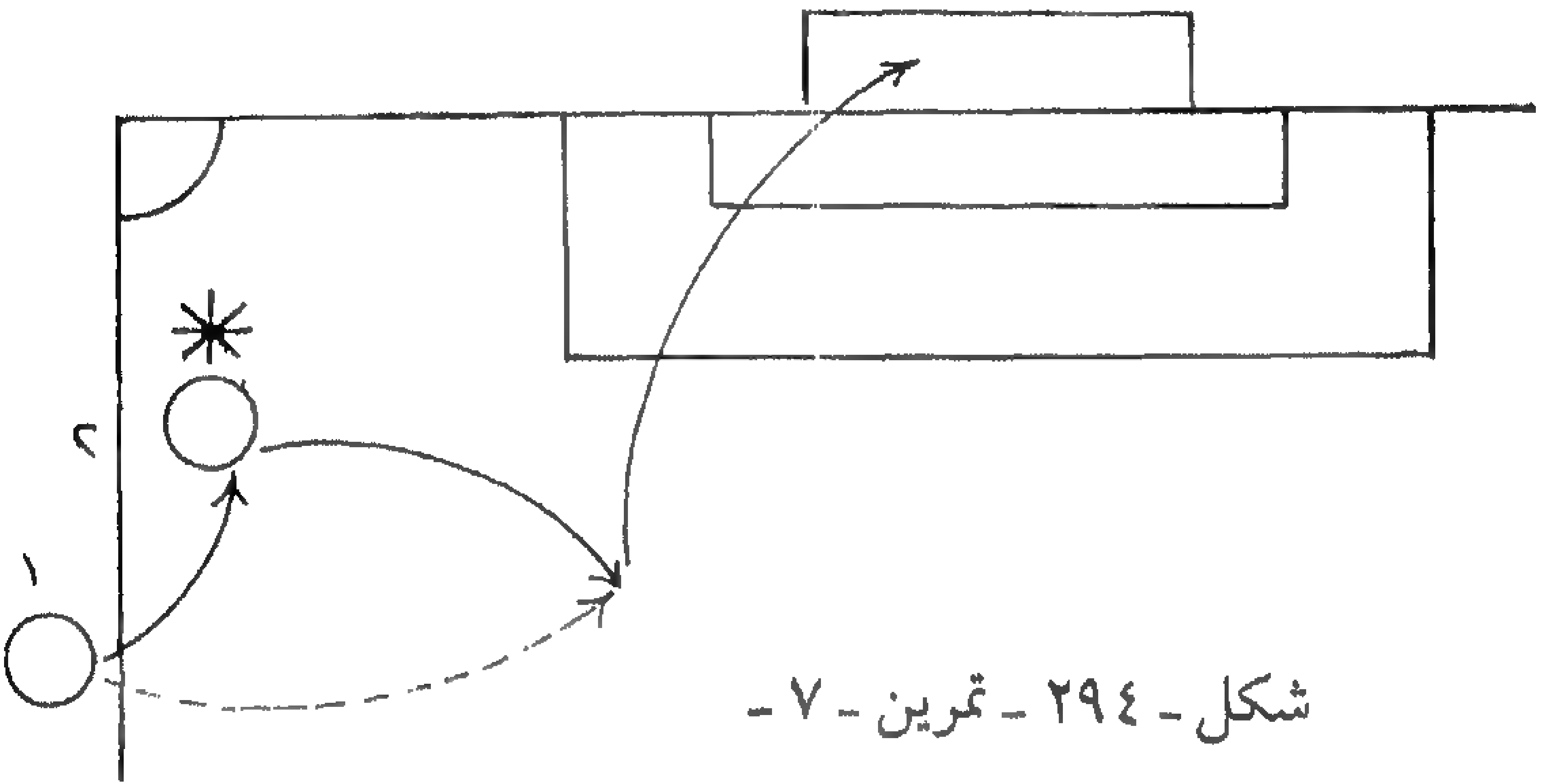

شكل ـ ٢٩٢ ـ تمرين ـ ٥ ـ

٦ ــ يؤدي لتمرين لاعبان، يقوم رقم (١) برمي الكرة إلى رقم (٢) الذي يقوم بإرجاعها إليه مرة ثانية داخل الملعب ثم يغير اتجاهه فجأة ليستلم الكرة التي مررها إليه رقم (١) فيقوم برفعها إليه عند خط الجزاء، فيصوبها في المرمى، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٩٣).



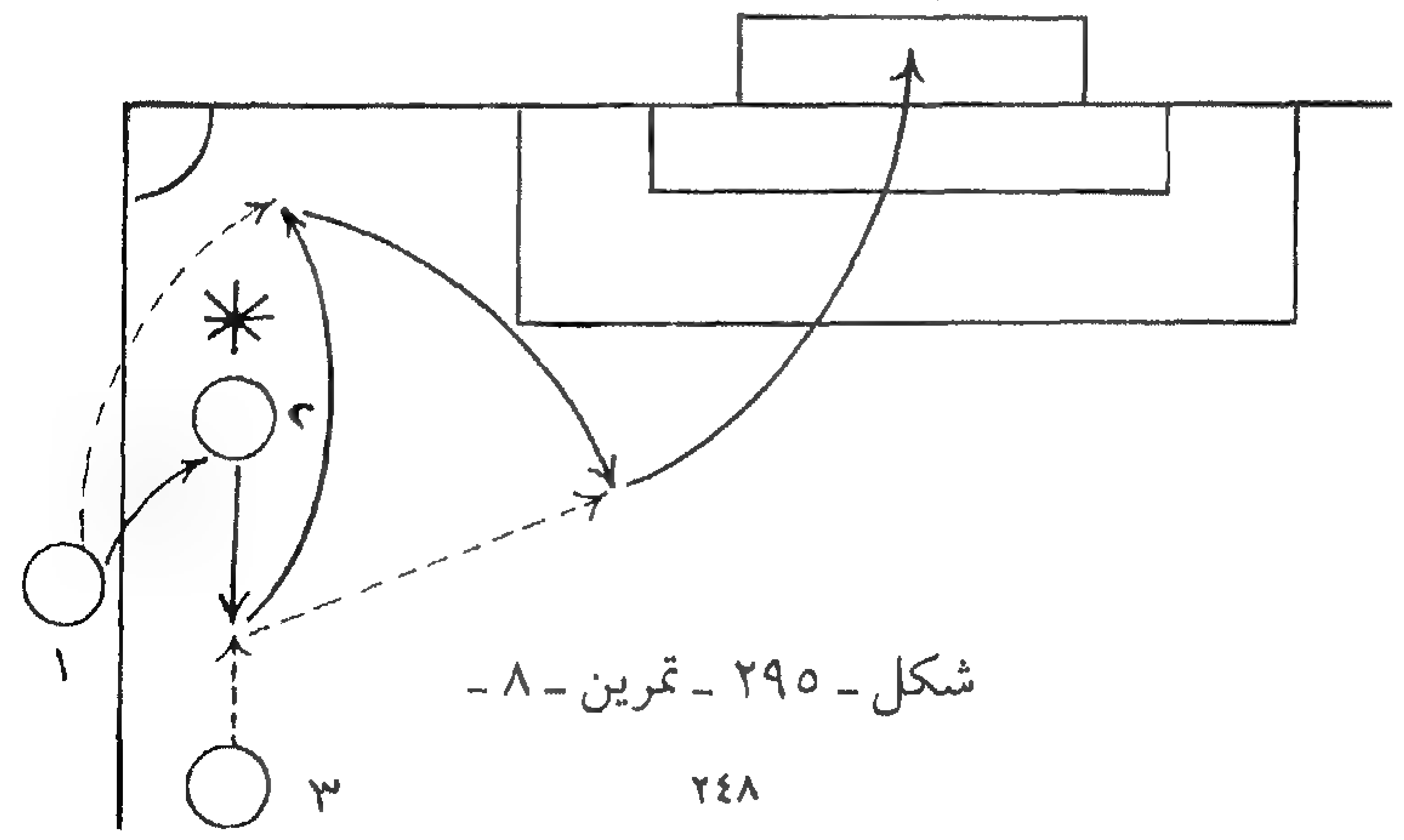
شكل ـ ٢٩٣ ـ تمرين ـ ٦ ـ

٧ ــ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) برمي الكرة إلى رقم (٢) المراقب من الدفاع ثم الدخول لأرض الملعب فيقوم رقم (٢) بتمريرها إلى اللاعب رقم (١) فيقوم بتصويبها في المرمى، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبادل الأماكن. شكل رقم (٢٩٤).



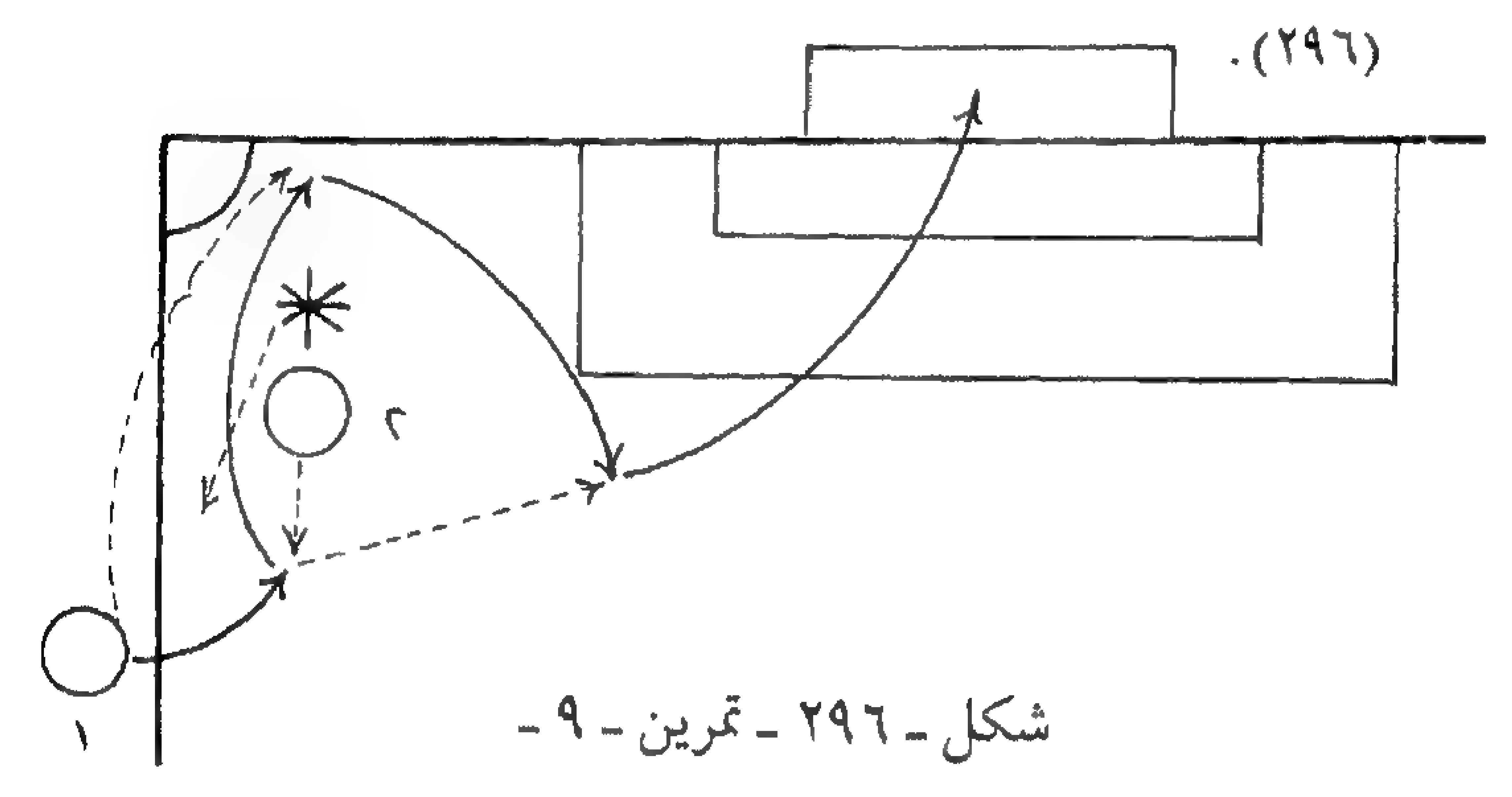

شكل ـ ٢٩٤ ـ تمرين ـ ٧ ـ

٨ ــ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم رقم (١) برمي الكرة إلى رقم (٢) المراقب من الدفاع فيقوم بتمريرها إلى رقم (٣) القادم من الخلف فيمررها طويلة إلى رقم (١) الذي تقدم إلى الأمام فيرفعها إلى رقم (٢) الذي يلعبها في المرمى. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم تبديل الأماكن. شكل رقم (٢٩٥).



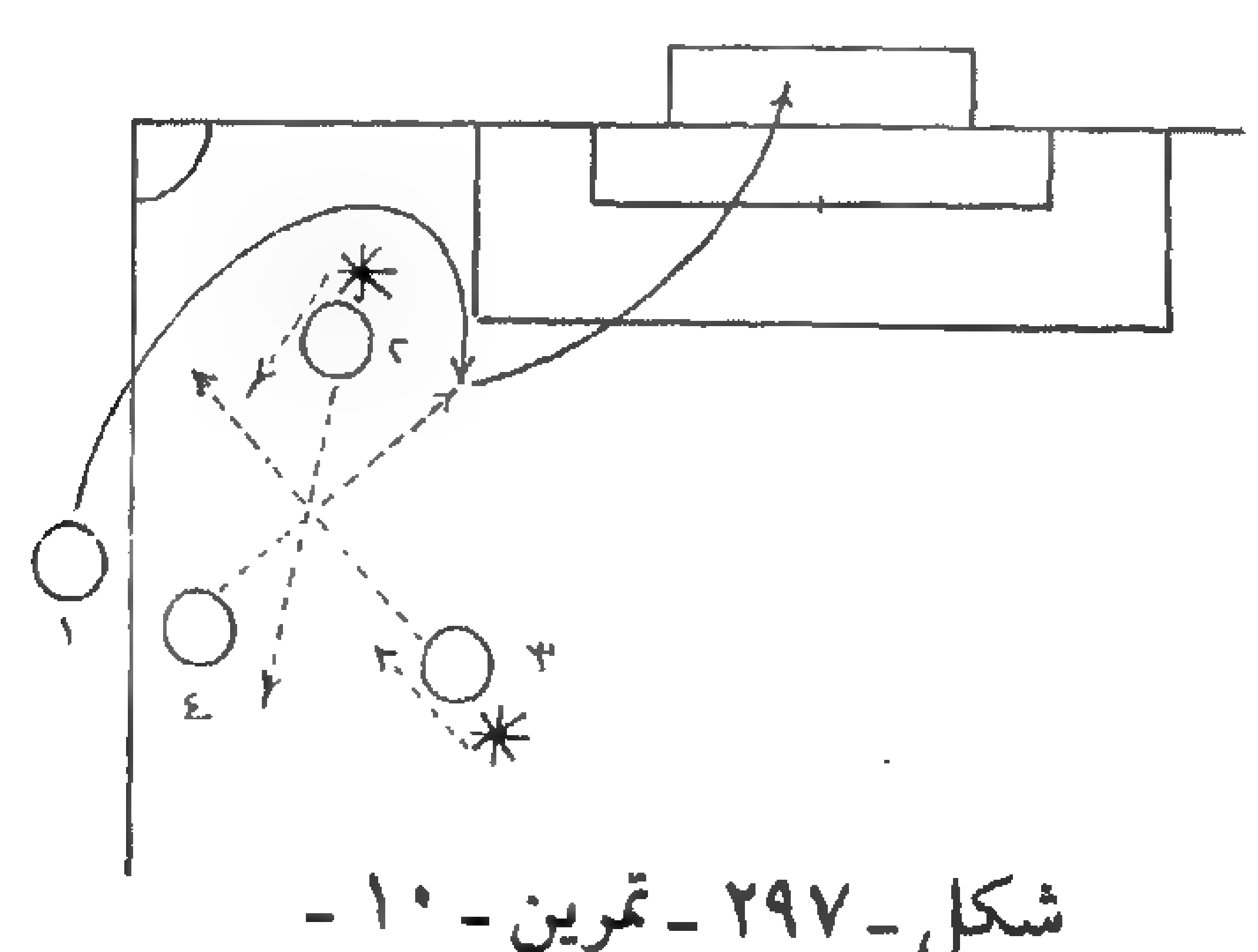

شكل ـ ٢٩٥ ـ تمرين ـ ٨ ـ

٩ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (٢) بالتقدم جهة اللاعب رقم (١) ليقوم بسحب المدافع خلفه ثم يقوم فجأة باللف وتغيير اتجاهه بالجري فيلعبها اللاعب رقم (١) أمامه ويقوم بالدخول سريعا للملعب فتلعب إليه الكرة فيقوم بتسديدها في المرمى، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٢٩٦).




شكل ـ ٢٩٦ ـ تمرين ـ ٩ ـ

١٠ ـ يؤدي التمرين أربعة لاعبين يقوم رقم (٢) و(٣) بالجري وتغيير أماكنهما لسحب المدافعين وفي نفس الوقت يقوم اللاعب رقم (٤) القريب من خط الجانب بالجري الى الأمام وبسرعة فتلعب الكرة إليه أمامية فيتصرف بالكرة حسب الظروف في الملعب إما بتصويبها أو تمريرها. يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. لكل لاعب شكل رقم (٢٩٧).




شكل ـ ٢٩٧ ـ تمرين ـ ١٠ ـ

# حـــارس المرمـــى

حارس المرمى يعتبر من أهم عناصر الفريق ويمثل نصفه أو أكثر وذلك لأهمية موقعه ولحمايته أهم ما يحاول الفريق الآخر الوصول إليه.



وذلك عن طريق صد وافشال المحاولات التي يقوم بها الفريق المنافس على مرماه.

وإن حارس المرمى إذا استطاع الذود عن مرماه بكل بسالة فإنه يعطي الفريق دافعا لبذل الجهود الكبيرة وكذلك يعطي الجمهور متعة وحماسة واثارة لمشاعرهم.

وإذا كان المهاجم يقوم بتسجيل أهداف ليحقق الفوز لفريقه فإن حارس المرمى يقوم بتعزيز هذا الفوز والمحافظة عليه. ويجب أن يتصف حارس المرمى

بصفات بدنية ومهارية إلى جانب بعض الصفات النفسية مثل (الشجاعة والجرأة والاقدام، والقدرة على القيادة والتوجيه لزملائه اللاعبين في الملعب).

كما يجب أن يتصف بالذكاء وسرعة رد الفعل والتنبؤ بالمواقف وتحركات هجوم المنافس وأن يتصف بالهدوء والاتزان. خاصة عندما يصاب مرماه بهدف، والتحكم في أعصابه وعدم التأثر بالنتيجة مهما كانت حتى يواصل الفريق ككل جهوده لتعديل سير اللعب.

وإلى جانب هذه الصفات النفسية فهناك الصفات البدنية التي لا غنى عنها لأي حارس مرمى.

## الصفات البدنية لحارس المرمى

١ ــ أن تكون لديه الموهبة والرغبة لحراسة المرمى.
٢ ــ أن يكون معتدل القامة بالنسبة لسنّه.
٣ ــ يحبذ أن تكون يداه طويلتين.
٤ ــ أن لا تكون قدماه مسطحتين (فلات فوت).
٥ ــ أن يكون وزنه معتدلا يتناسب مع طوله.
٦ ــ أن يكون قوي العضلات سواء في اليدين أو الرجلين.
٧ ــ لديه مرونة ورشاقة فائقة.
٨ ــ أن يتصف بسرعة رد الفعل.
٩ ــ أن يكون سريع التحرك.
١٠ ــ أن تكون لديه حساسية على الكرة.

# مسك والتقاط الكرة

## طريقة أداء حارس المرمى:

يجب أن تكون لدى حارس المرمى حساسية لمسك الكرة والتقاطها بالطريقة الصحيحة وعند التأهب لالتقاط الكرة يجب أن يتصرف الحارس كما يلي:

١ ــ أخذ الموقع المناسب للكرة القادمة إليه من اتجاهات مختلفة.

٢ ــ الوقوف المتوازن على القدمين مرتكزا على الأمشاط وذلك لسرعة الحركة وقوة الوثب (الارتقاء) على أن تكون القدمان مفتوحتين قليلا مع ثني الركبتين قليلا لتوازن الجسم.



٣ ــ ثني الجذع إلى الأمام قليلا والنظر في اتجاه الكرة.

٤ ــ ثني الذراعين من المرفق أمام الصدر وللجانب قليلا والأصابع تكون مفتوحة ومشيرة إلى الأمام وإلى الداخل.

٥ ـ عند التحرك لمسك الكرات الأرضية الجانبية والقريبة، هناك طريقتان لمسك الكرة إما بالتحرك للجانب والقدمان على خط واحد أو بتقاطع الساقين الواحدة تلو الأخرى.

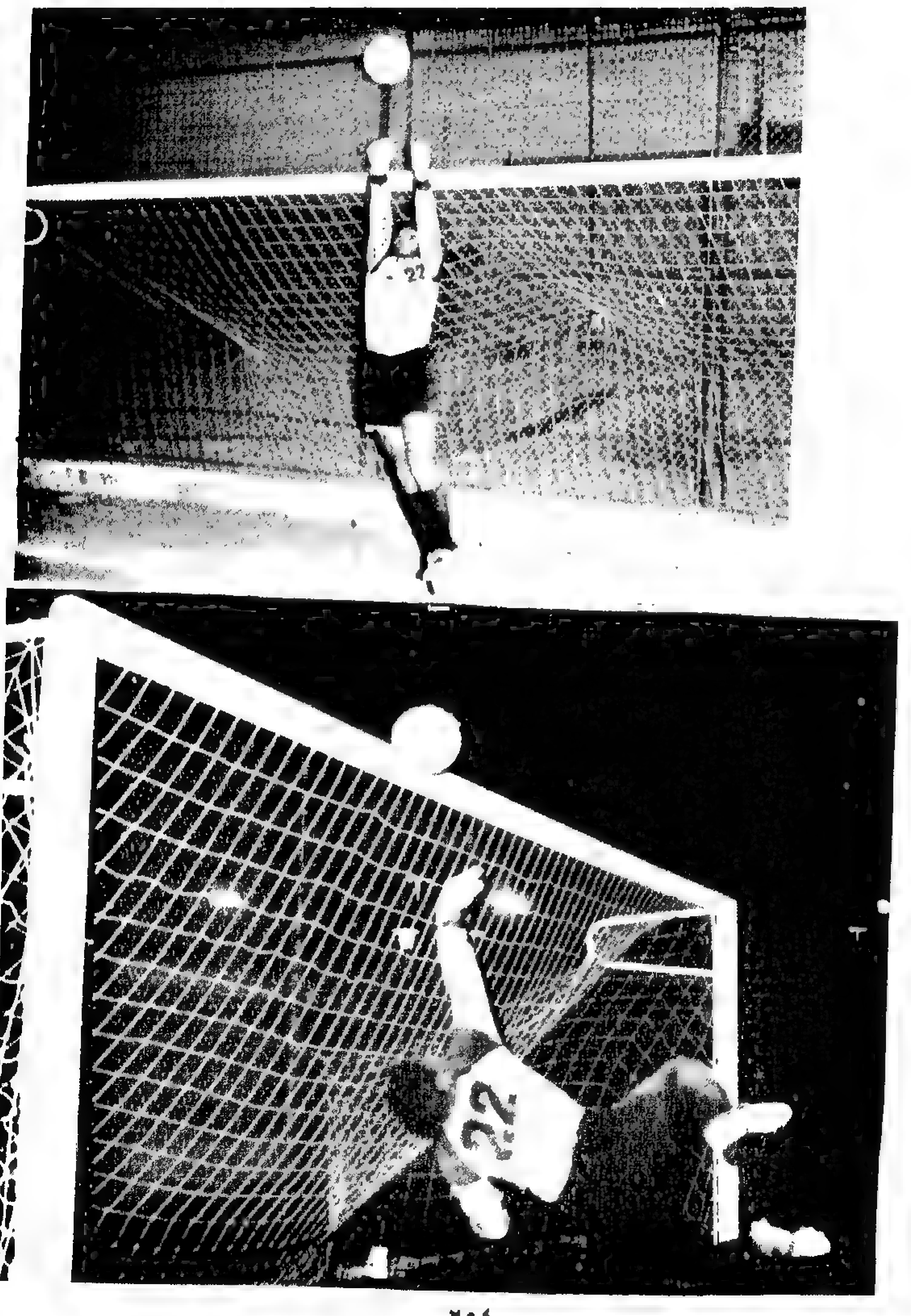
٦ ـ التقاط الكرة الأرضية باليدين يكون بضم الرجلين وميل الجذع إلى الأمام والأسفل والذراعان ممدودتان تشيران إلى الأرض واليدان متلاصقتان والأصابع مفتوحة، أما الكرات النصف عالية فيكون التقاطها كما يلي:

إما بمد الذراعين إلى الأمام ولأسفل والكفان يشيران لأعلى وعند ملامسة الكرة لليدين تسحب الذراعان للداخل لامتصاص الكرة وسحبها إلى الصدر، أو أن يقوم حارس المرمى بمد الذراعين إلى الأمام والكفان في اتجاه الكرة مع لف الكفين للداخل في اتجاه الصدر ثم ثنيها في المرفقين.

٧ ـ عند التقاط الكرات العالية تكون الذراعان مفرودتين لأعلى والكفان في اتجاه الكرة والأصابع مفتوحة وعند ملامستها اليدين يقوم الحارس بلف الكفين للداخل وثني المرفقين ثم سحب الكرة إلى الصدر وعند التقاط الكرات العالية تكون القدمان إما مفتوحتين قليلا وذلك إذا لم يكن هناك أحد يشارك حارس المرمى، أو تكون القدمان أحداهما مفتوحة للأمام مع ثني الركبة والأخرى مفرودة لأسفل وخاصة عند مشاركة المهاجمين له.

٨ ـ عند التقاط الكرات البعيدة الأرضية يكون السقوط على الأرض من الجانب بالأوضاع التالية:
ـ ثني الركبة مع نزولها لأسفل وللجانب وملامسة الساق للأرض ثم الفخذ ثم جانب الجذع والكتف الخلفي مع جزء اليدين في اتجاه الكرة وملاصقة الابهامين والسبابتين بعضها لبعض.
ـ وعند ملامسة الكرة يقوم الحارس بسحب الكرة على الصدر.

٩ ـ عند تشتت الكرة وخاصة من الكرات المشتركة والقوية والتي تكون بعيدة عن متناول الحارس هناك عدة طرق، إما أن يقوم الحارس بضرب الكرة بقبضة يد واحدة، أو بقبضتين اثنتين، أو بأصابع اليدين.



# تمرينات حارس المرمى

١ ــ ضرب الكرة بالأرض ثم مسكها.

٢ ــ رمي الكرة عاليا ثم التقاطها.

٣ ــ تبادل تمرير الكرة باليدين حول الجذع ومن بين الساقين.

٤ ــ رمي الكرة على حائط الصد ثم مسكها من مستويات مختلفة ومن أوضاع مختلفة. من الجلوس ـ من الرقود ـ من الانبطاح.

٥ ــ رمي الكرة عاليا والتقاطها من الوثب مع التركيز على حركة المسك والقدمين.

٦ ــ من الجلوس ـ رمي الكرة عاليا ثم الوقوف والوثب لمسكها.

٧ ــ من وضع الجلوس ضرب الكرة بالأرض ثم عند ارتدادها الوقوف والوثب لمسكها.

٨ ــ الوقوف والقدمان مفتوحتان والظهر مواجه لحائط الصد يقوم برمي الكرة عاليا ثم اللف ومسكها.

٩ ــ نفس التمرين السابق مع رمي الكرة أرضية ثم السقوط على الأرض ومسكها.

١٠ ــ فتح القدمين والظهر مواجه حائط الصد يقوم بضرب الكرة بالحائط ثم يلف ويلتقطها.

١١ ــ تبادل رمي الكرة بين لاعبين الأول يرمي الكرة عاليا والثاني أرضية ثم يتم التبديل.

١٢ ــ نفس التمرين السابق مع استخدام كرتين.

١٣ ــ يؤدي التمرين حارسان الأول يقوم برمي الكرة من مختلف المستويات كرات أرضية ـ نصف عالية ـ وعالية ـ ويستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبديل الأماكن. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.

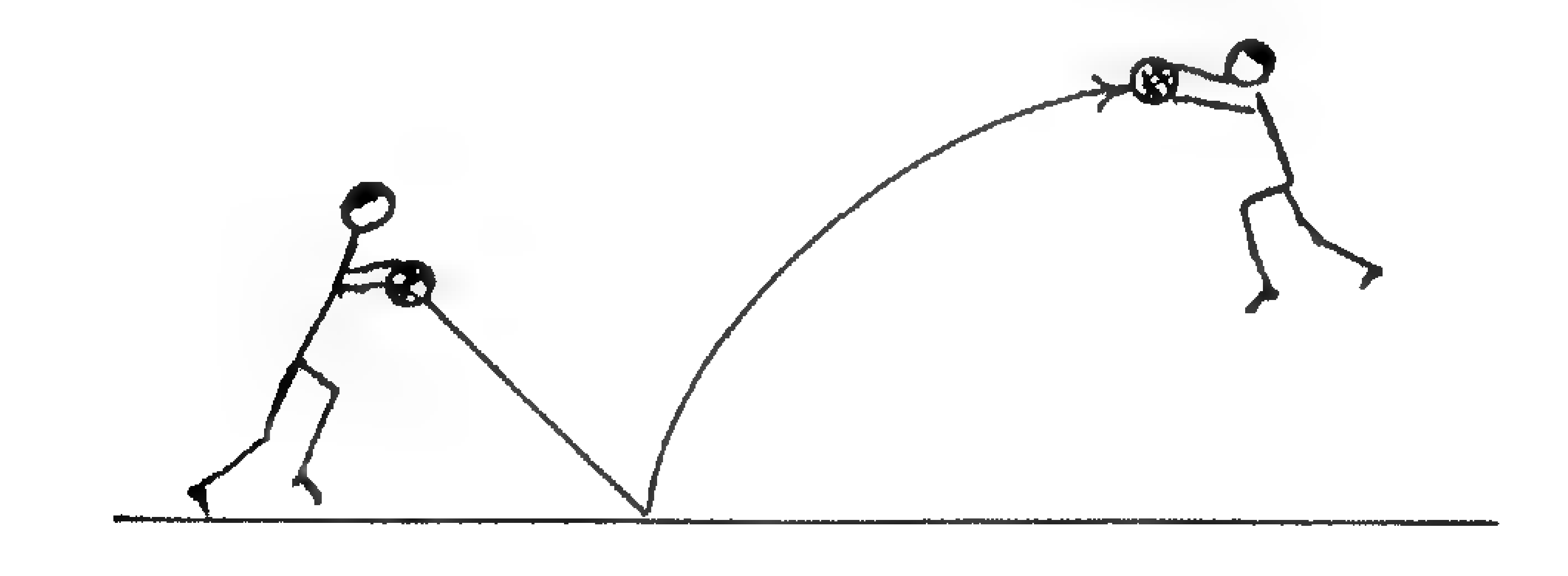
١٤ ـ من وضع الجلوس فتحا يقوم لاعبان برمي الكرة على الجانبين بين الحارسين يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم تعطى راحة ايجابية ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات.

١٦ ـ يقف الحارس في وضع ثني الركبتين فيقوم زميله برمي الكرة إلى الجانبين أرضية ونصف عالية. يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية يتم تبادل الأماكن ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات.

١٧ ـ نفس التمرين السابق مع التحرك إلى الجانبين بعرض المرمى ثم الرجوع على الجانب الآخر ثم يتم تبديل الأماكن. يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.

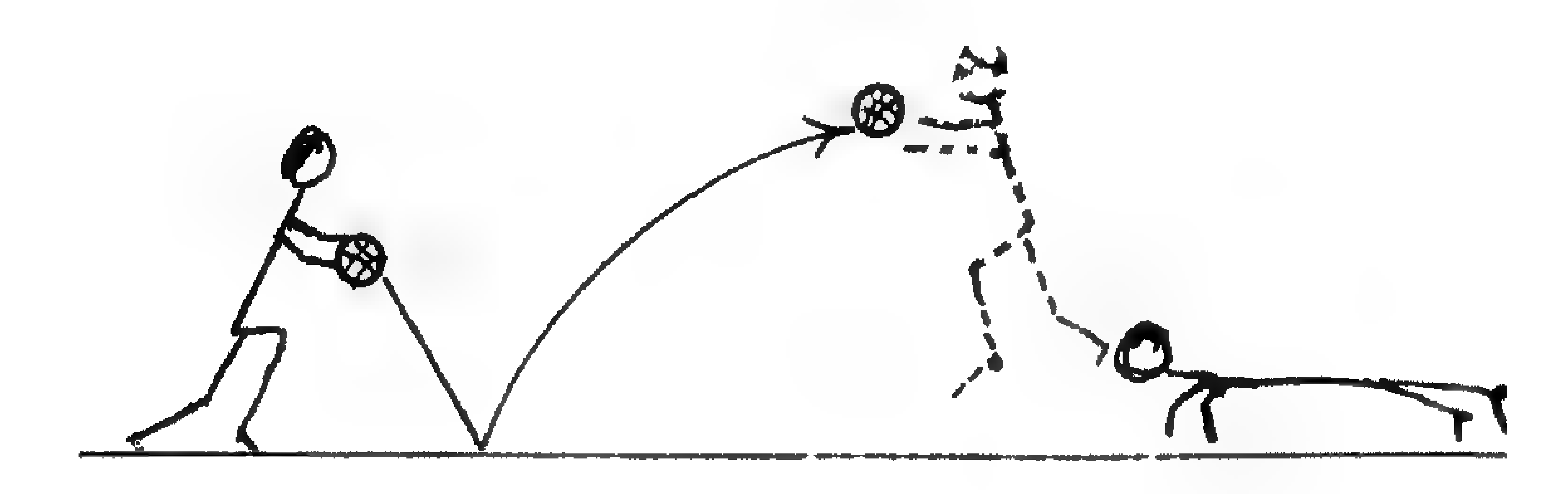
١٨ ـ يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) برمي الكرة إلى حارس المرمى رقم (٢) والظهر مواجه للزميل وعند رمي الكرة تعطى اشارة فيلف الحارس ويلتقطها. يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات.

١٩ ـ يقوم الحارس رقم (١) بضرب الكرة بالأرض إلى الحارس رقم (٢) الذي يلتقطها بالوثب عاليا. يستمر التمرين من (٤٥ ـ ٦٠) ثانية ثم يتم التبديل، ويكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٢٩٨).



شكل ـ ٢٩٨ ـ تمرين ـ ١٩ ـ

٢٠ ـ نفس التمرين السابق لكن يؤدى من وضع الرقود. شكل رقم (٢٩٩).



شكل - ٢٩٩ - تمرين - ٢٠ -

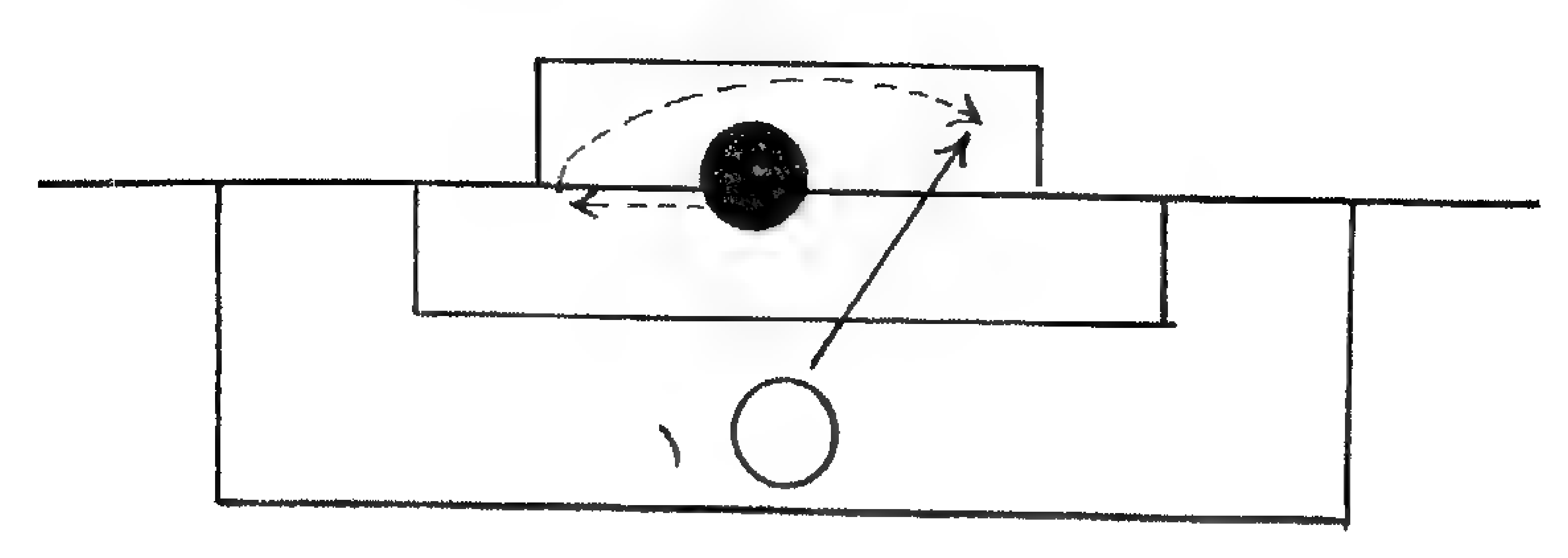
٢١ ـ يقوم الحارس رقم (١) برمي الكرة عاليا للحارس رقم (٢) الذي يقوم بالدحرجة الأمامية ثم يثب لالتقاطها، يستمر التمرين (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبادل الأماكن يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات .

٢٢ ـ نفس التمرين السابق ولكن برمي الكرة إلى الجانبين أرضية ونصف عالية.

٢٢ ـ يقوم الحارس رقم (١) بالدحرجة إلى الأمام من اتجاه قائم المرمى فيقوم الحارس (٢) برمي الكرة خلفه فيثب لها الحارس رقم (١) بعد الدحرجة ويلتقطها، يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية يتم تبادل الأماكن، يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.

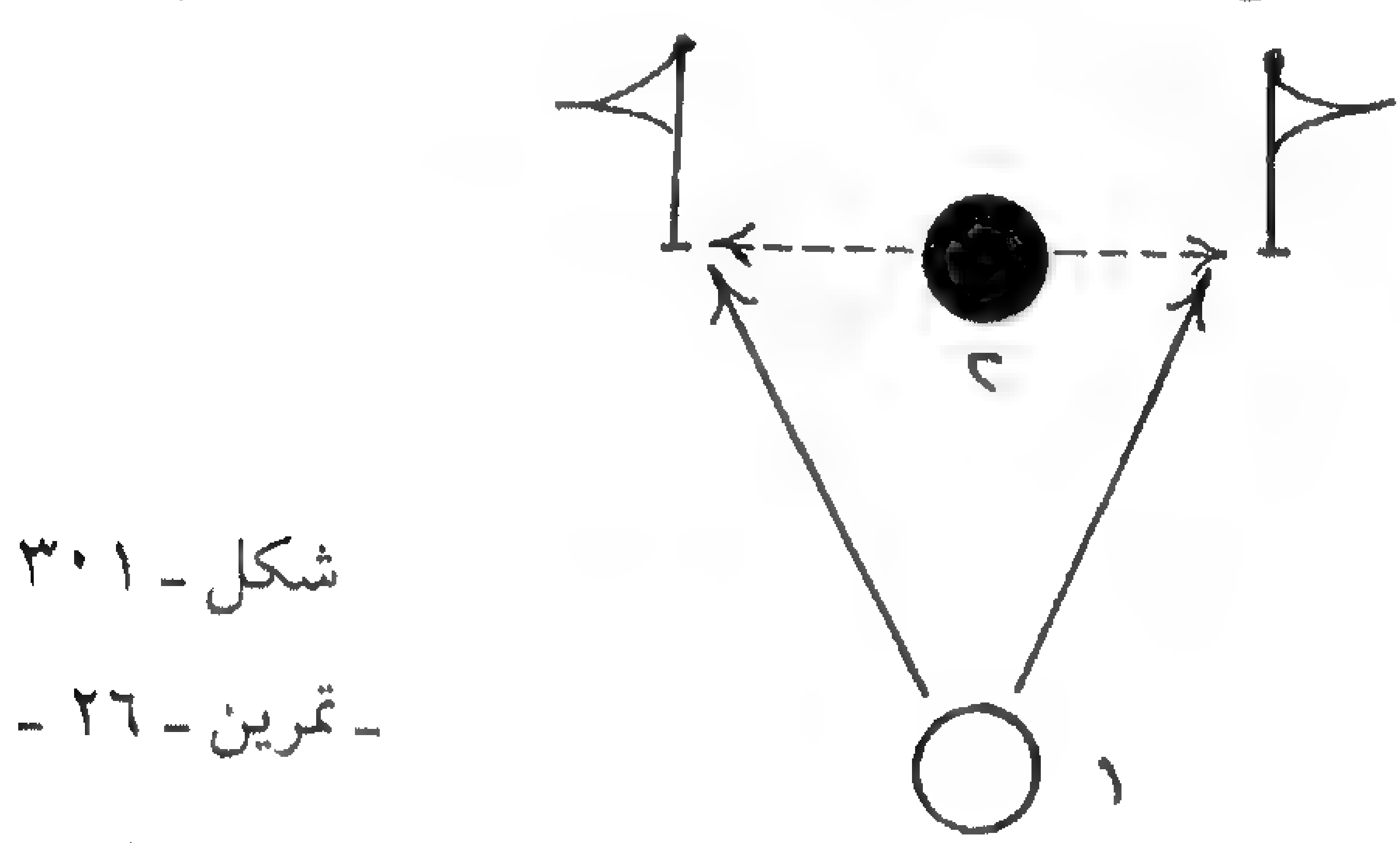
٢٤ ـ يقوم الحارس رقم (١) بالجري إلى الجانب ثم يلمس القائم الأيمن ثم يرجع وعند رجوعه لمنتصف المرمى تقريبا يقوم رقم (٢) برمي الكرة إليه في الزاوية اليسرى وفي مستويات مختلفة فيثب الحارس رقم (١) ويلتقطها، يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية يتم تبديل الأماكن ويكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٣٠٠).

٢٥ ـ نفس التمرين السابق ولكن حارس المرمى رقم (١) يقوم بالجري في اتجاه القائم فترمى الكرة خلفه ومن مستويات مختلفة فيحاول التقاطها.




شكل ـ ٣٠٠ ـ تمرين ـ ٢٤ ـ

٢٦ ــ يقوم الحارس رقم (١) برمي الكرة للحارس رقم (٢) إلى الجانب الأيمن ثم الأيسر وباستخدام كرتين يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبادل الأماكن، يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٣٠١).

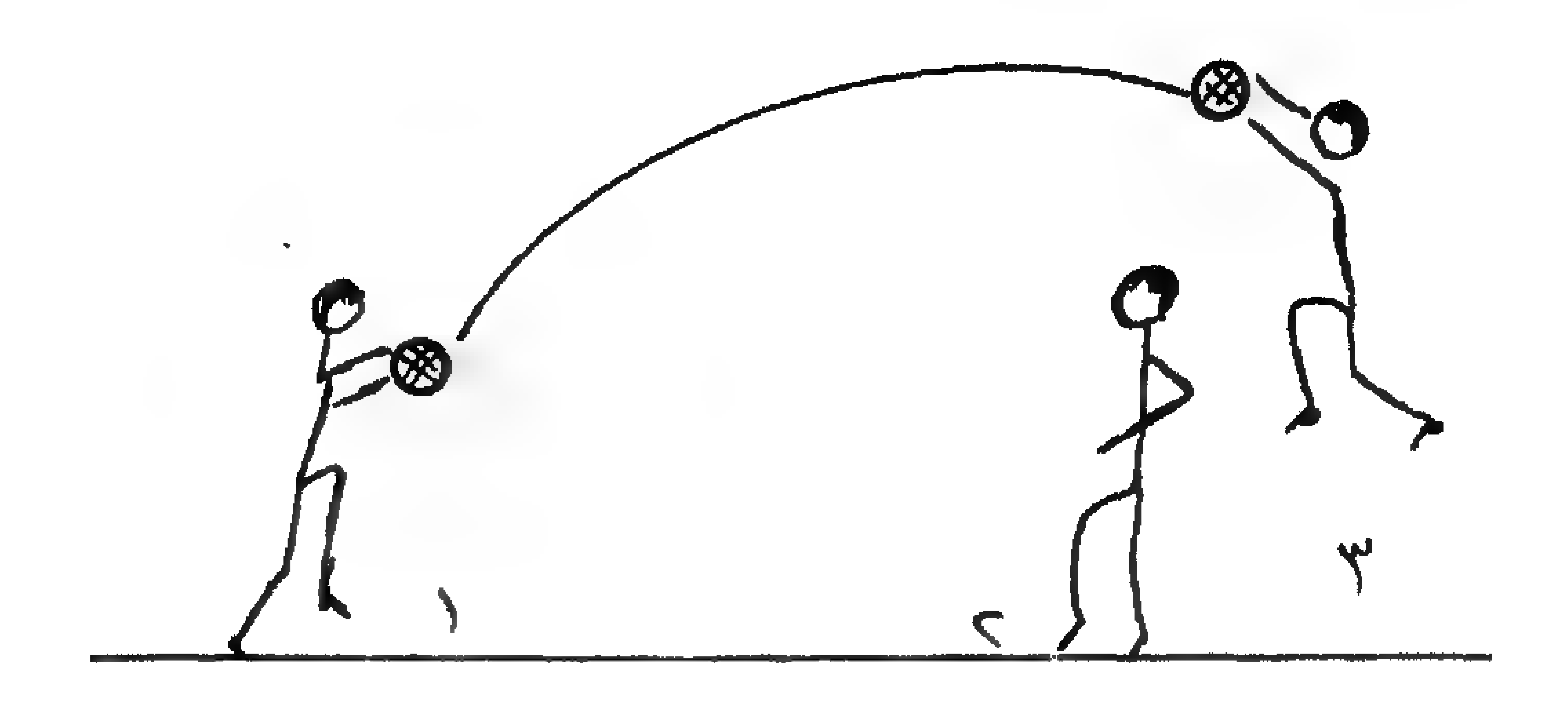



شكل ـ ٣٠١

ـ تمرين ـ ٢٦ ـ

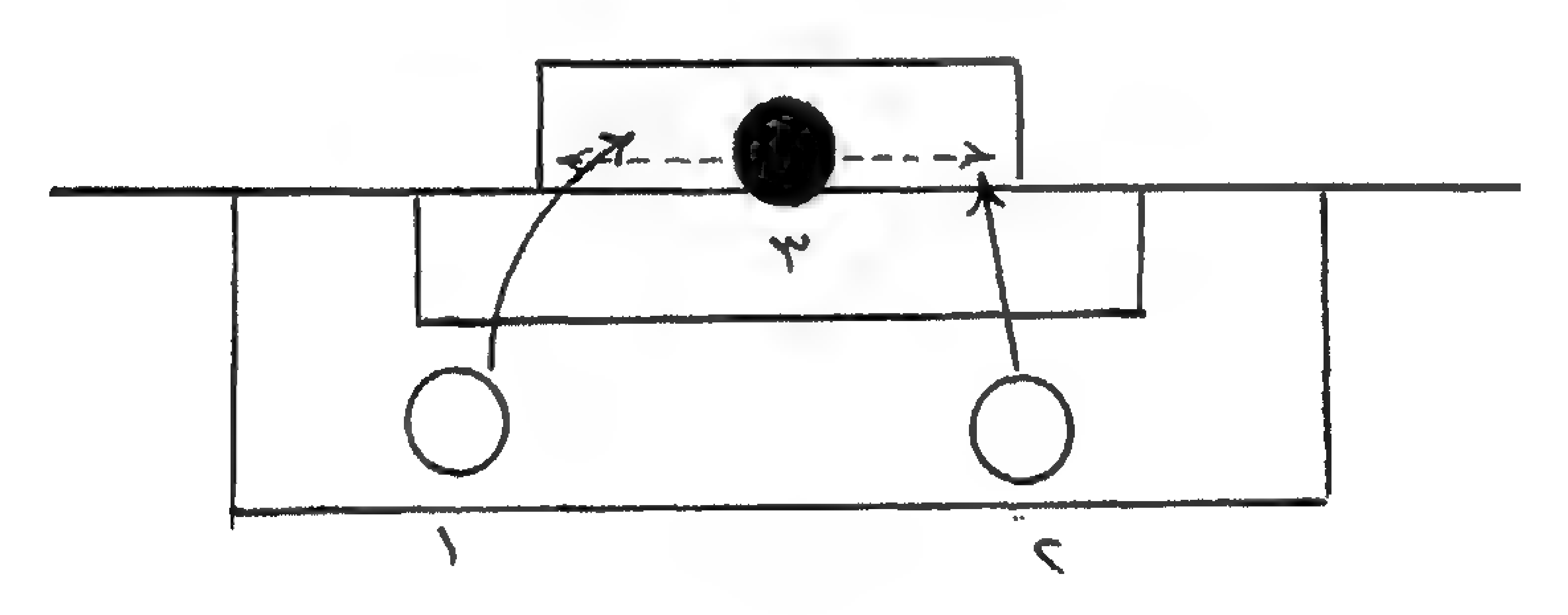
٢٧ ــ يؤدي التمرين ثلاثة حراس مرمى يقوم رقم (١) برمي الكرة عالية فيثب رقم (٢) ويلتقطها ثم يقوم رقم (٣) برمي الكرة أرضية إلى رقم (٢)، يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم تبادل الأماكن، يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات.

٢٨ ــ يؤدي التمرين ثلاثة حراس مرمى، يقوم الحارس رقم (١) برمي الكرة فوق الحارس رقم (٢) فيقوم رقم (٣) بالوثب والتقاطها من فوقه... يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات. شكل رقم (٣٠٢).



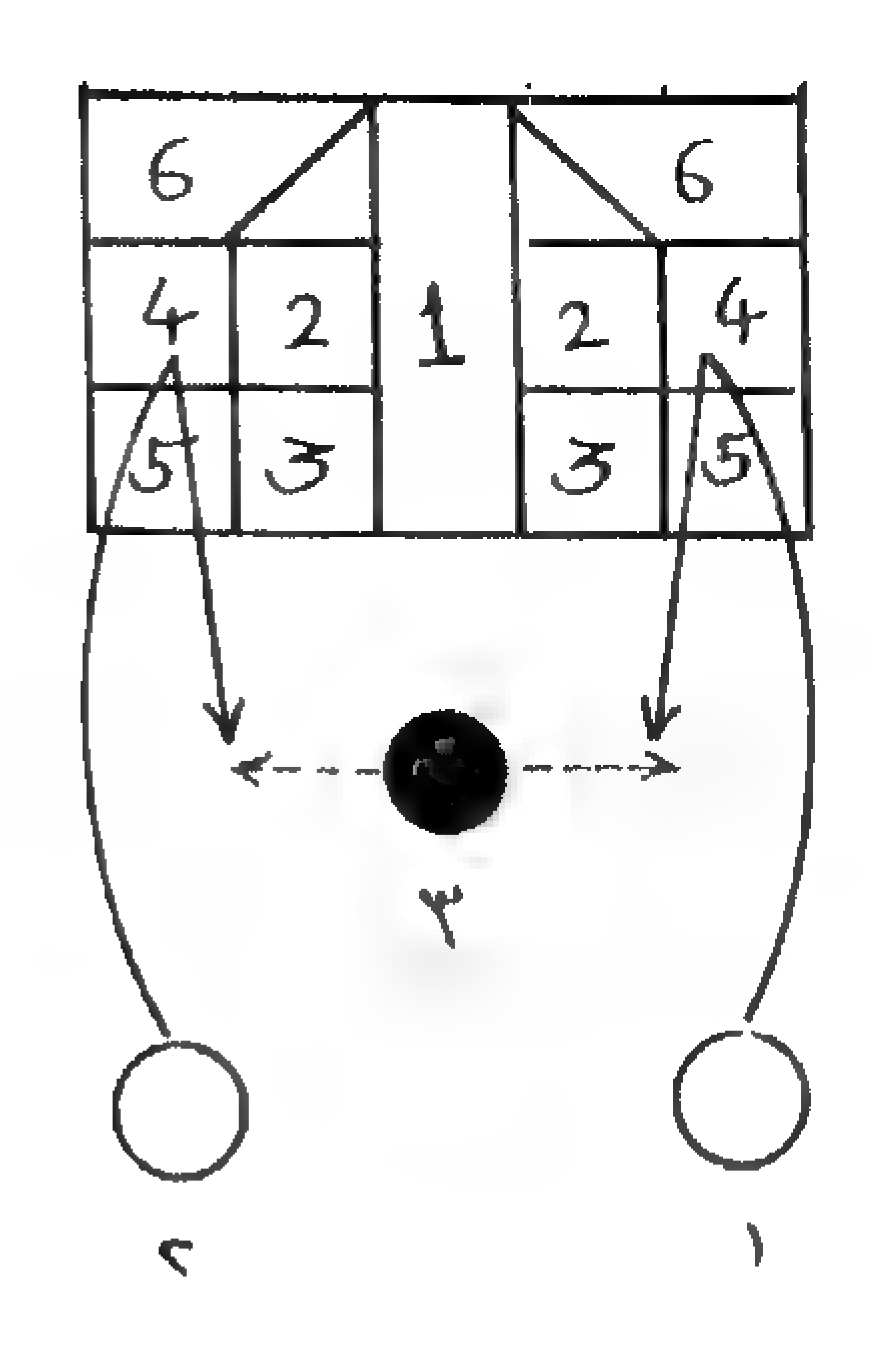

شكل ـ ٣٠٢ ـ تمرين ـ ٢٨ ـ

٢٩ ــ يؤدي التمرين ثلاثة حراس مرمى يقوم رقم (١) برمي الكرة عالية إلى رقم (٣) في الزواية اليمنى ثم يجري للجانب الآخر والتقاط الكرة الأرضية أو النصف عالية التي لعبها رقم (٢) بقدمه في الزاوية اليسرى، يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبديل. شكل رقم (٣٠٣).



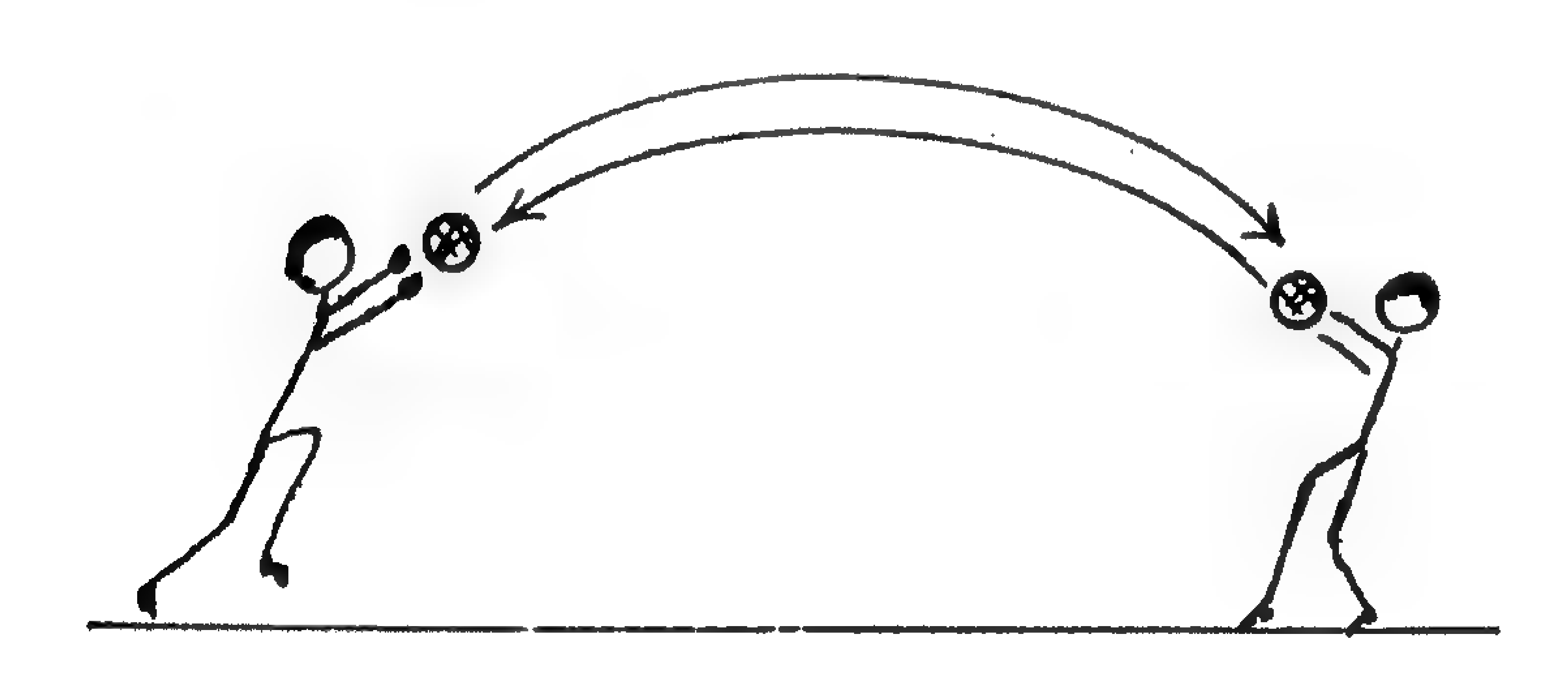

شكل ـ ٣٠٣ ـ تمرين ـ ٢٩ ـ

٣٠ ــ يؤدي التمرين ثلاثة حراس مرمى يقوم الحارسان رقم (١) و(٢) بضرب الكرة بالحائط بالتناوب فيقوم الحارس رقم (٣) باللف ومسك الكرات، يستمر التمرين من (٣٠ ـ ٤٥) ثانية ثم يتم التبادل، يكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات لكل حارس. شكل رقم (٣٠٤).




شكل ـ ٣٠٤ ـ تمرين ـ ٣٠ ـ

٣١ ـ يؤدي التمرين حارسان يقوم رقم(١) برمي الكرة إلى رقم (٢) عالية فيرجعها بقبضة يده مرة ثانية للحارس رقم (١)، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات، لكل حارس. شكل رقم (٣٠٥).



شكل ـ ٣٠٥ ـ تمرين ـ ٣١ ـ

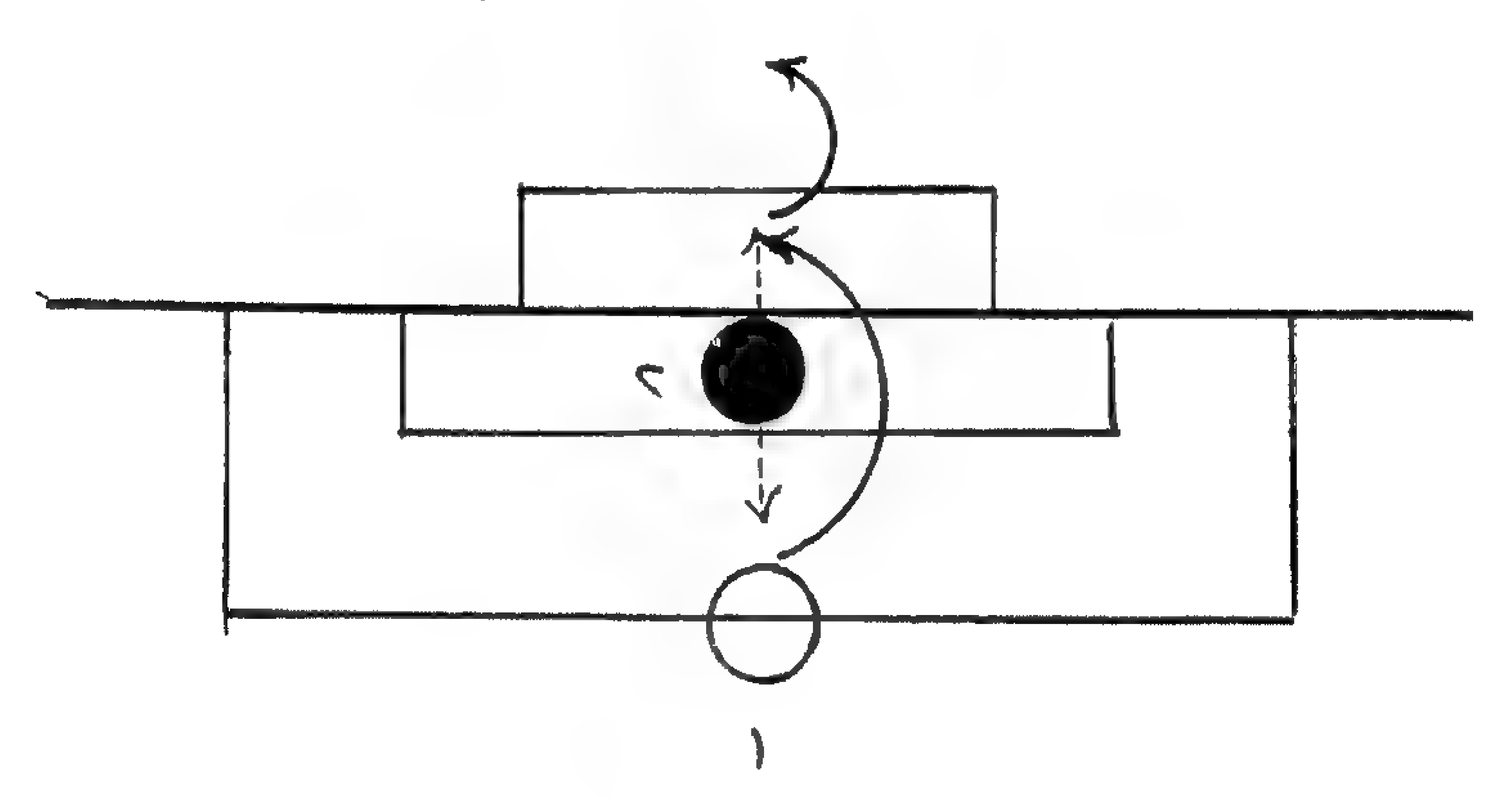
٣٢ ـ نفس التمرين السابق مع ضرب الكرة على الأرض وارتدادها عاليا.

٣٣ ـ يؤدى التمرين السابق مع ضرب الكرة بقبضة اليدين.

٣٤ ـ يؤدي التمرين ثلاثة حراس يقوم رقم (١) برمي الكرة عاليا إلى رقم (٢)

الذي يثب ويقوم بتشتيتها بقبضة يديه مع مشاركة الحارس رقم (٣) مشاركة سلبية، يكرر التمرين من (٤ ـ ٦) مرات ثم يتم استبدال الأماكن بينهم ويكرر التمرين من (٣ ـ ٤) مرات لكل حارس.

٣٥ ـ يؤدي التمرين حارسان يقوم رقم (١) برمي الكرة عاليا وراء رقم (٢) الذي تقدم للأمام ويثب للخلف ويشتت الكرة من فوق العارضة بقبضة يده، يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ثم يتم استبدال الأماكن، ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات لكل حارس. شكل رقم (٣٠٦).

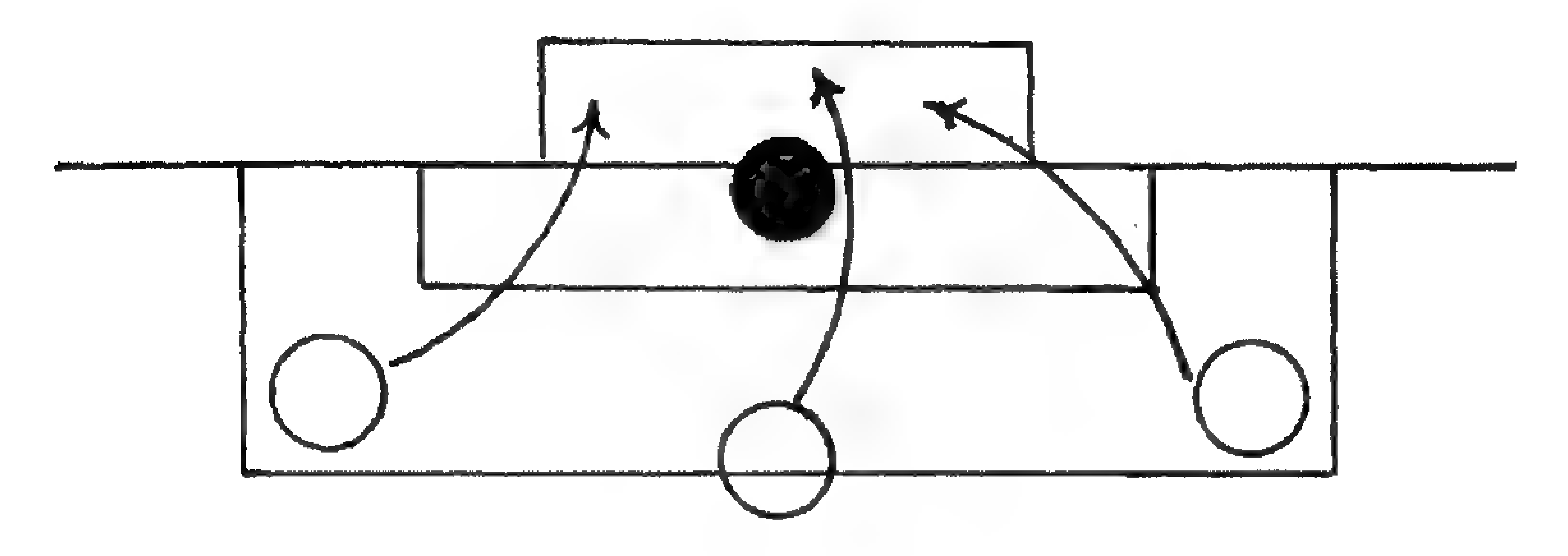



شكل ـ ٣٠٦ ـ تمرين ـ ٣٤ ـ

٣٦ ـ يؤدي التمرين حارسان مع لاعبين على الجانبين يقوم اللاعبان برفع الكرات من الجانبين للحارس رقم (١) فيقوم بتشتيتها بقبضة يده، والحارس رقم (٢) يقوم بالمشاركة ويلعب دور المهاجم يكرر التمرين من (٦ ـ ٨) مرات ثم يتم تبادل الأماكن.

٣٧ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين وحارس مرمى يقوم اللاعبان برمي الكرة عالية في ارتفاع العارضة تقريبا ومن اتجاهات مختلفة، فيقوم حارس المرمى باخراج الكرة بأطراف أصابعه مع الطيران. يكرر التمرين من (٦ ـ ٨)

مرات ثم يتم تبديل الحارس ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات. شكل رقم (٣٠٧).



شكل ـ ٣٠٧ ـ تمرين ـ ٣٦ ـ

٣٨ ـ يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين وحارس مرمى يقوم اللاعبون بالهجوم الانفرادي على الحارس ويحاول كل منهم تسديد الكرة أو محاورة وايداع الكرة في المرمى فيقوم الحارس بالتقدم نحوهم وتضييق الزوايا عليهم الواحد تلو الآخر وتشتيت الكرات بالسقوط، يكرر التمرين مرتين مع كل مهاجم ثم يتم تبادل الحراس، ويكرر من (٣ ـ ٤) مرات لكل حارس.

٣٩ ـ يقوم الحارس برمي الكرة وتوجيهها إلى الأمام وللجوانب قبل ارتدادها من الأرض ويستخدم عدة كرات في التمرين.

٤٠ ـ نفس التمرين السابق مع ضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

٤١ ـ نفس التمرين السابق لكن ترمى الكرات باليد وبطرق مختلفة، سواء كانت من فوق الكتف أو من الجانب ـ أو من المستوى الأرضي وفي اتجاهات مختلفة.

# المنتخبات العربية ونهائيات كأس العالم

ان تطور كرة القدم والوصول بها الى المستوى العالمي هو هدف تسعى إليه كل دولة من دول العالم ولتحقيق هذا الهدف يتطلب تظافر جهود كثيرة تشمل أولها الدولة ومدى اهتمامها بالرياضة وتواجد الاداريين المختصين الواعين الذين لديهم القدرة على التخطيط السليم . كما يتطلب وجود جهاز تدريبي فني متخصص لديه القدرة على التطور ومتابعة طرق التدريب الحديثة . ولا ننسى دور الجمهور الواعي وما له من تأثير في الارتقاء بمستوى الرياضة عامة وكرة القدم بوجه الخصوص . وتوفر الامكانات المادية من ملاعب وأدوات وأجهزة أيضا لها الأثر الأكبر في الارتقاء بهذه اللعبة الجماهيرية . اضافة الى ذلك يبرز دور اللاعب ومدى وعيه وقدرته على الجد والمثابرة لتطوير نفسه ولعبته ، وان التقدم الذي نشاهده في الدول المتقدمة جاء نتيجة لكل تلك الأسباب والحوافز ومتابعة دقيقة للعلوم الحديثة التي تساهم في تقدم الرياضة . وان وصول بعض الدول العربية الى بطولة كأس العالم والتي نعرض صورها في هذا الكتاب جاء تقديرا لهذه الدول على ما حققته من انجاز . كما نتمنى في المستقبل أن تصل الدول العربية الأخرى مع شقيقاتها الى نهائيات كأس العالم وأن تحقق مستوى أفضل وطموحنا أن تفوز إحدى الدول العربية بالمراكز الأولى ـ والله محقق الآمال .

وقد وصل الى نهائيات كأس العالم منذ بدايتها سنة ١٩٣٠ الى حد الآن ست دول عربية كان لها الشرف في تمثيل الكرة العربية وقد بدأ ذلك مع وصول الفريق المصري الى نهائيات ١٩٣٨ التي أقيمت في إيطاليا ثم المغرب الى نهائيات المكسيك سنة ١٩٧٠ ثم بعدها تونس سنة ١٩٧٨ بالأرجنتين ثم الكويت والجزائر في نهائيات اسبانيا سنة ١٩٨٢ ثم أخيرا في المكسيك سنة ١٩٨٦ حين رجحت الكرة العراقية وتأهلت للمشاركة في هذه النهائيات. ثم اعادت الجزائر والمغرب ترشيحهما لهذه النهائيات .

ولم يبق لنا الآن إلا أن نتفائل بالنتائج التي ما تنفك تتحسن من نهائيات الى أخرى وهو الشيء الذي يوحي بمستقبل أفضل للكرة العربية والوصول الى مراكز متقدمة .

ولكم فيما يلي نتائج دولنا العربية التي شاركت في هذه النهائيات:

١ ـ نهائيات ايطاليا سنة ١٩٣٨:

كانت الدورة تقوم آنذاك على قانون خروج المغلوب فحق للفريق المصري ان يلعب مرة واحدة.

مصر - المجر ٢ - ٤

٢ ـ نهائيات المكسيك سنة ١٩٧٠

| | | |
|---|---|---|
| ـ المغرب | : بلغاريا | ١ ـ ١ |
| ـ المغرب | : المانيا الغربية | ١ ـ ٢ |
| ـ المغرب | : بيرو | ٠ ـ ٣ |

٣ ـ نهائيات الارجنتين سنة ١٩٧٨

| | | |
|---|---|---|
| ـ تونس | : المكسيك | ٣ ـ ١ |
| ـ تونس | : بولندا | ٠ ـ ١ |
| ـ تونس | : المانيا الغربية | ٠ ـ ٠ |

٤ ـ نهائيات اسبانيا ١٩٨٢

| | | |
|---|---|---|
| ـ الكويت | : تشيكوسلوفاكيا | ١ ـ ١ |
| ـ الكويت | : فرنسا | ١ ـ ٤ |
| ـ الكويت | : انجلترا | ٠ ـ ١ |
| ـ الجزائر | : المانيا الغربية | ٢ ـ ١ |
| ـ الجزائر | : النمسا | ٠ ـ ٢ |
| ـ الجزائر | : تشيلي | ٣ ـ ٢ |

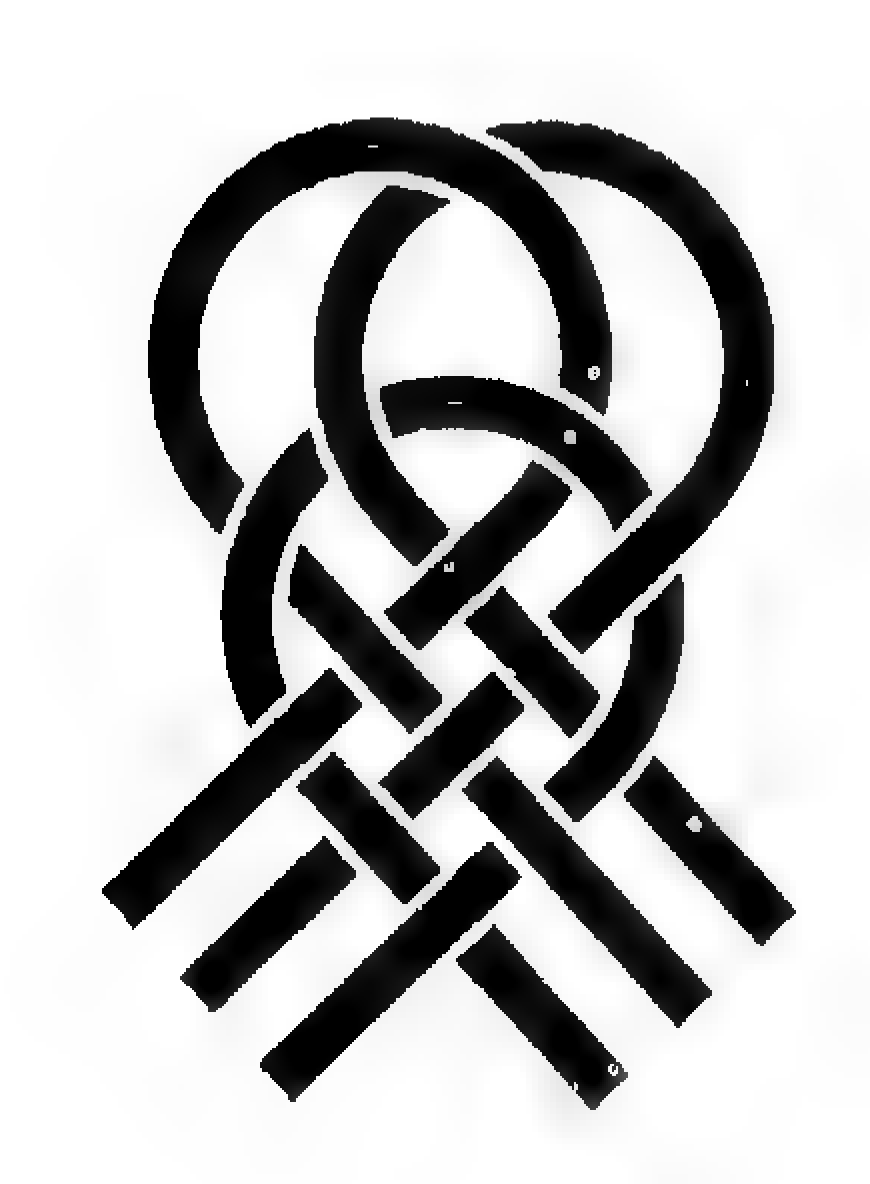
٥ ـ نهائيات المكسيك ١٩٨٦

| | | |
|---|---|---|
| ـ الجزائر | : ايرلندا الشمالية | ١ ـ ١ |
| ـ الجزائر | : البرازيل | ٠ ـ ١ |
| ـ الجزائر | : اسبانيا | ٠ ـ ٣ |

| | | |
|---|---|---|
| ـ العراق | : المكسيك | ٠ ـ ١ |
| ـ العراق | : بلجيكا | ١ ـ ٢ |
| ـ العراق | : الباراجواي | ٠ ـ ١ |
| ـ المغرب | : بولندا | ٠ ـ ٠ |
| ـ المغرب | : انجلترا | ٠ ـ ٠ |
| ـ المغرب | : البرتغال | ٣ ـ ١ |

وبهذه النتائج يتحصل المغرب على المرتبة الاولى في مجموعته ثم يترشح للدور الثاني فيتنافس مع :

| | | |
|---|---|---|
| ـ المغرب | : المانيا الغربية | ٠ ـ ١ |



# بعض مهارات كرة القدم







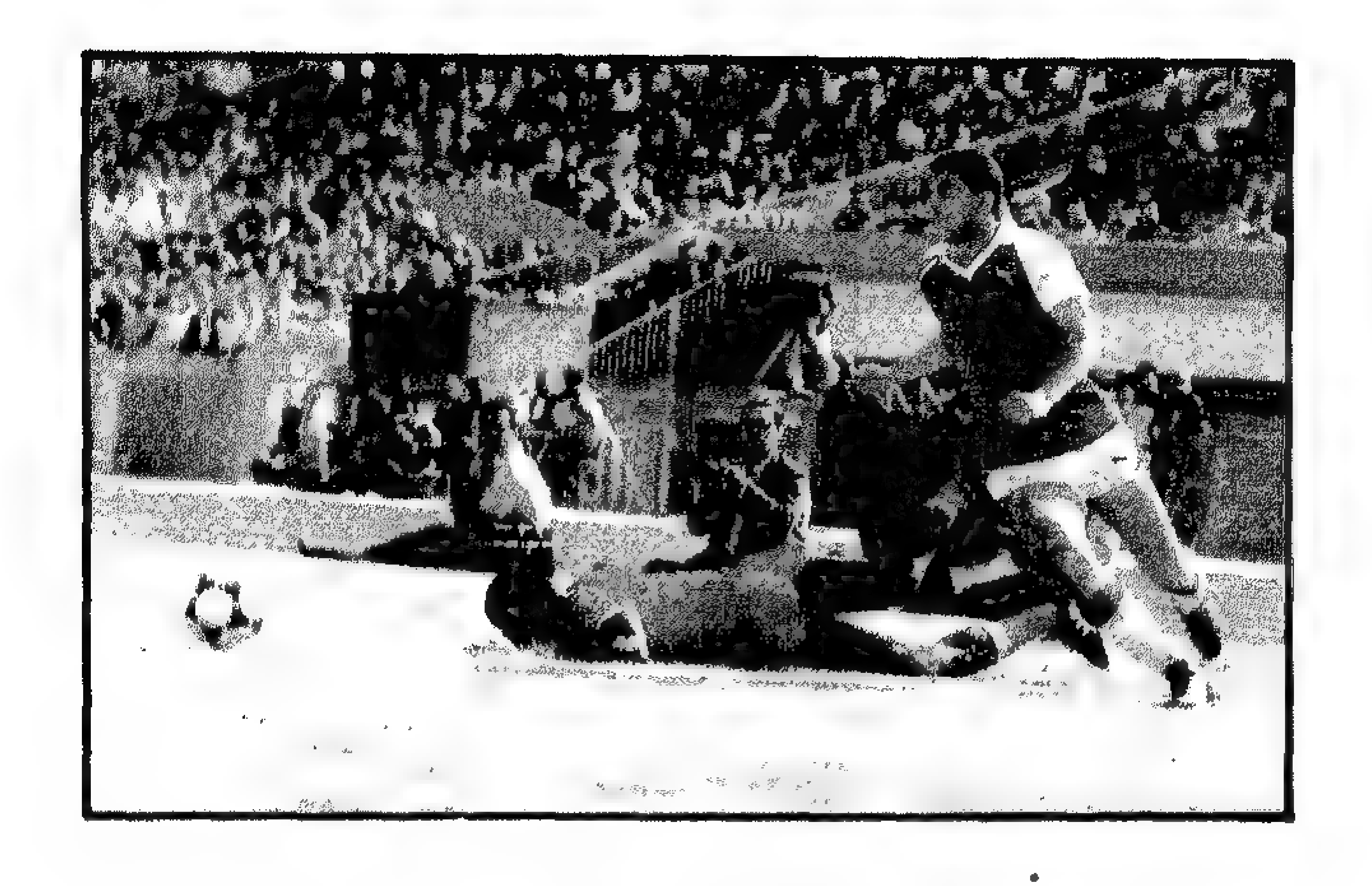










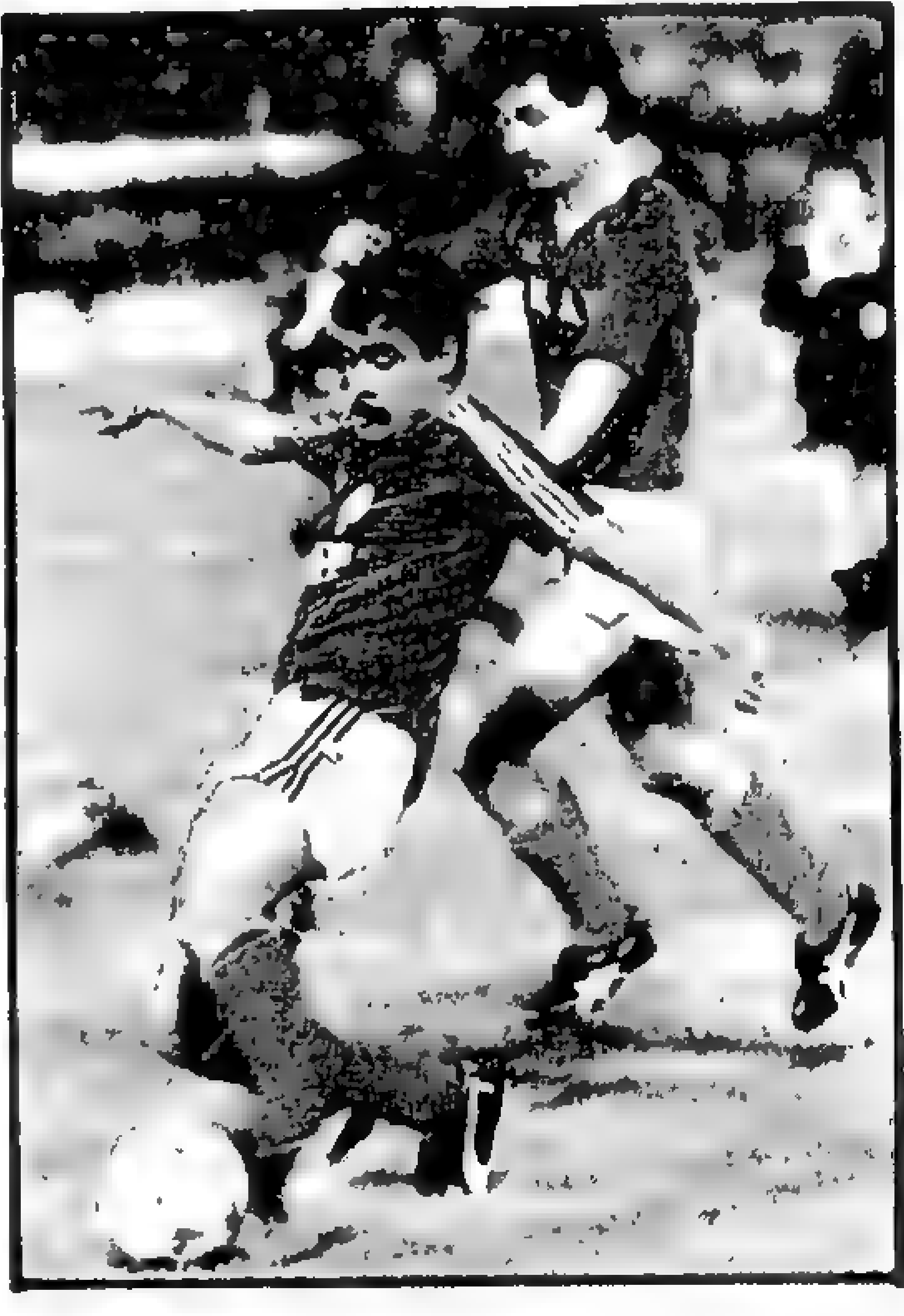


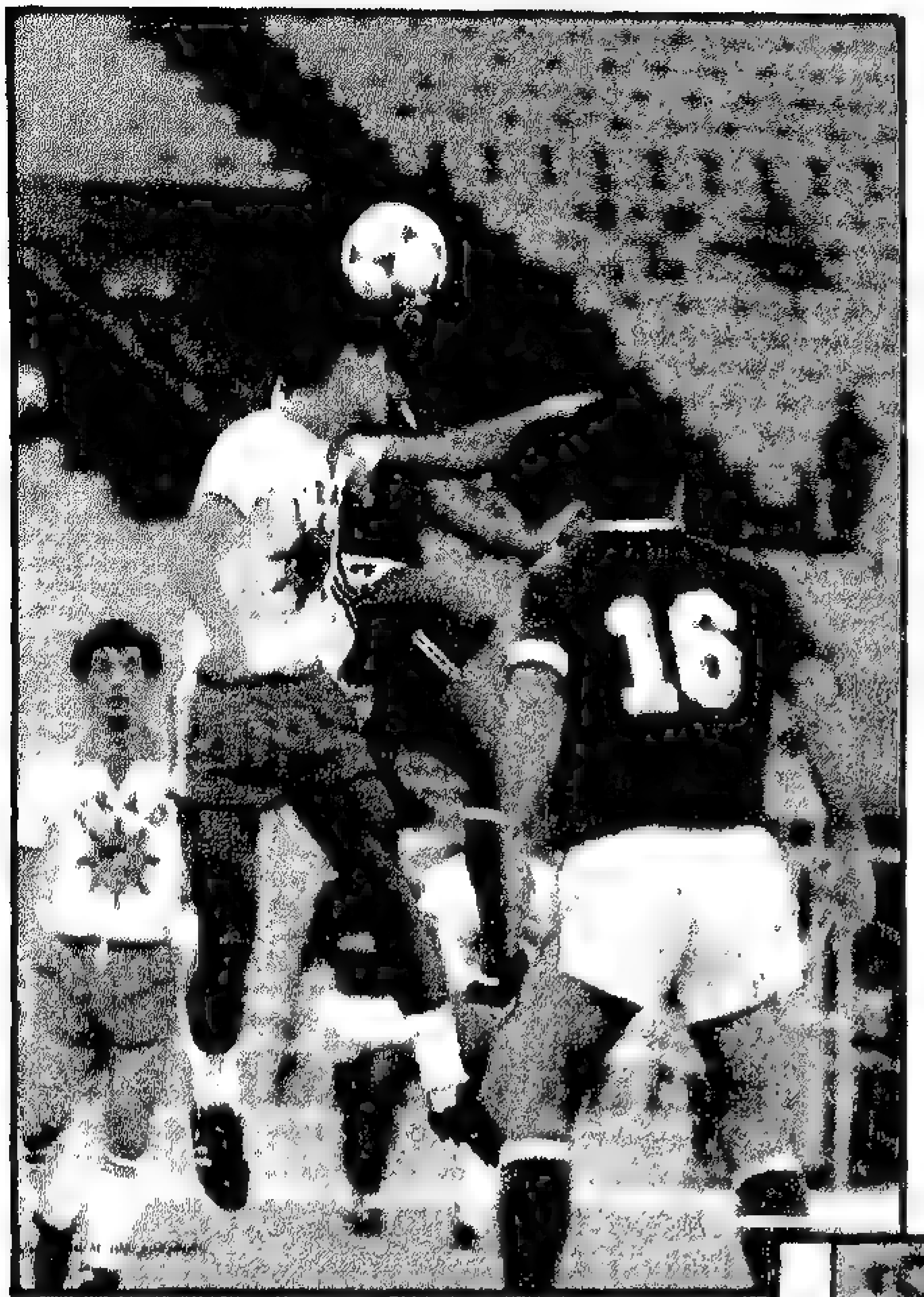


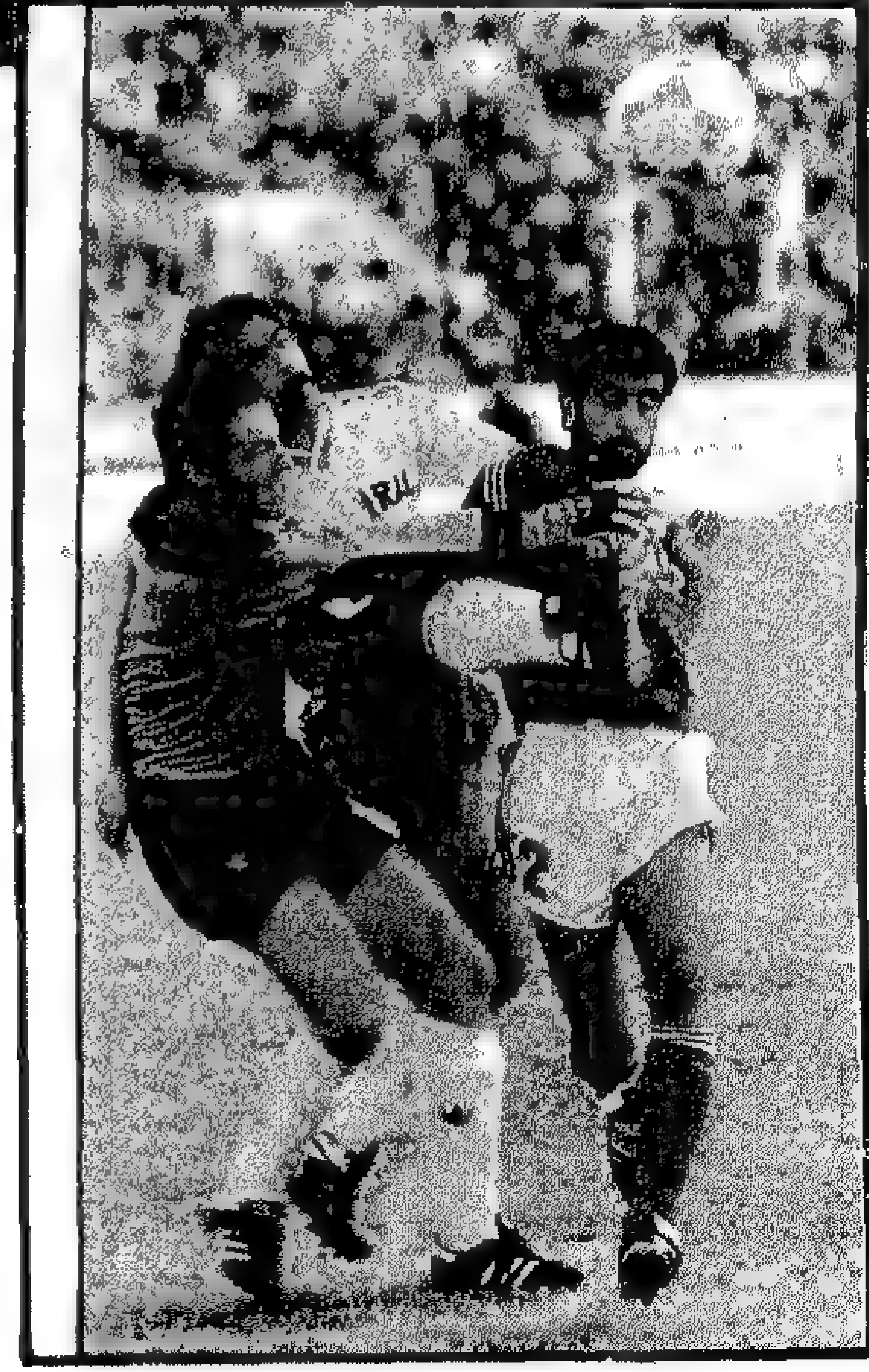









16

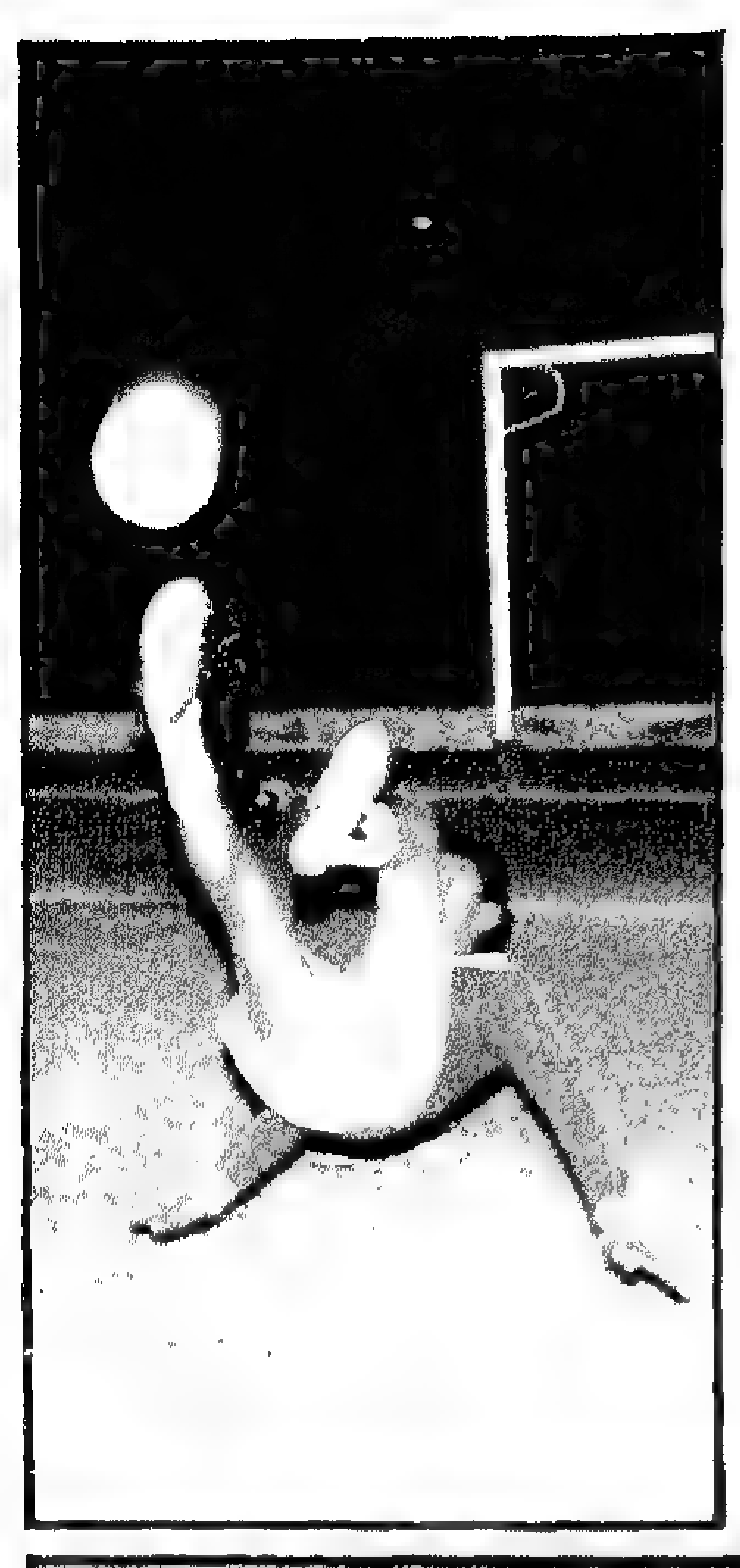




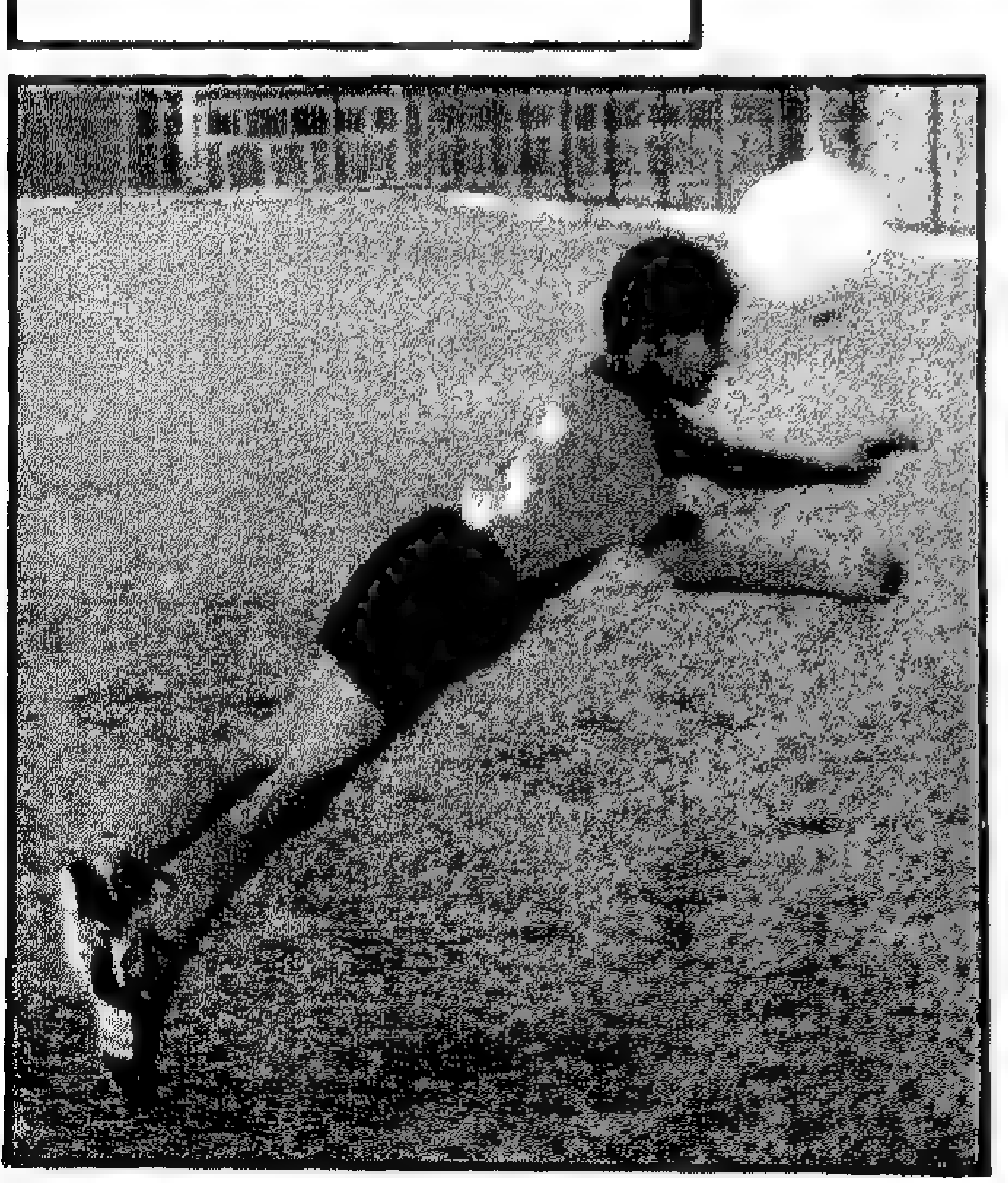










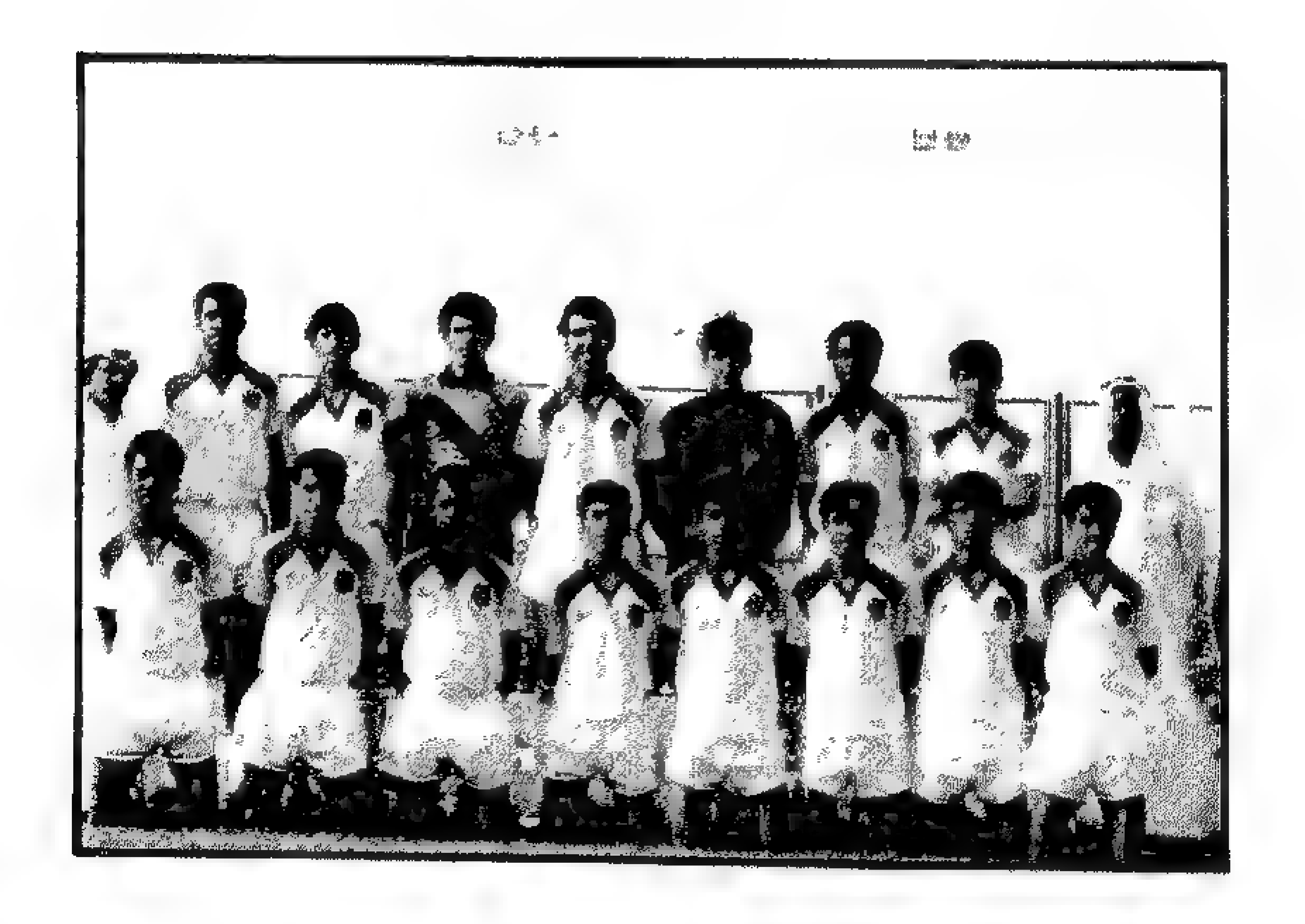
































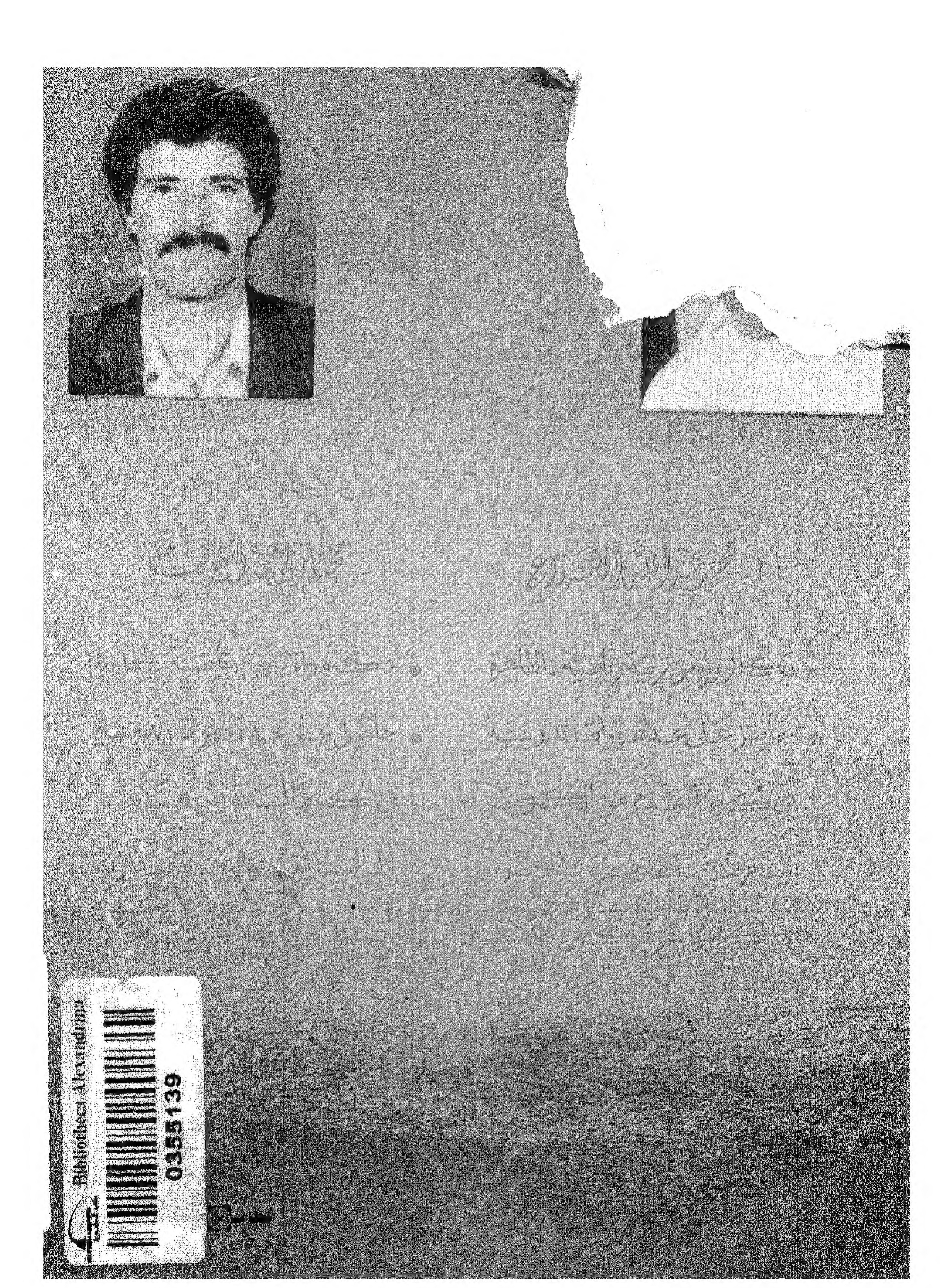








## محتويات الكتاب


Bibliotheca Alexandrina
0355139